JOE WEIDER'S

FLEX

ÖZEL DOSYA
40 VÜCUT GELİŞTİRME EFSANESİNDEN ANTRENMAN SIRLARI

BÜYÜTEN İNCELİKLER
PROTEİN ÇEŞİTLERİ

3
DEVLER LİGİNE HOŞ GELDİNİZ
- DEADLIFT
- BENCH PRESS
- BACK SQUAT

İHMAL EDİLMEYECEK 3 TEMEL HAREKET!

DORIAN USULÜ DEADLIFT

4-KEZ MR. O JAY CUTLER 2019 OLYMPIA'YA GELİYOR!

DİNAMİK OMUZLAR
GENİŞ VE ESTETİK GÖRÜNÜM

GRİL ŞÖLENİ
BESLENME PROGRAMINIZA EKLEYECEĞİNİZ TARİFLER

2019 MR.O ADAYLARI

AĞUSTOS/EYLÜL 2019 - SAYI 16 FİYAT 10 TL
ISSN 2147-7450
08
9 772147 745007
MUSCLE&FITNESS ISSN 2147-7450

NATURE'S SUPREME

EN DOĞAL HAKKIN

*Bağımsız laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kalitesi onaylanmıştır.

naturessupreme naturessupreme naturessupreme www.naturessupreme.com

NATURE'S SUPREME

DOĞALLIK

En yeni ve en sağlıklı teknolojileri kullanıyor, ürünlerimizde katkı maddesi, suni boya veya koruyucuya yer vermiyoruz.

HAM MADDE

Tüm ham maddelerimiz ithal olup, Quali® logomuz vitaminlerimizin üretim tekniği olarak patentli teknolojilerle elde edilmiş ve etkinliği kanıtlanmış olduğunu belirtmektedir.

ÜRETİM

GMP (Food Grade), ISO ve Helal sertifikalarına sahip tesislerde yüksek kalite standartlarında üretim yapıyoruz.

TEST & ANALİZ

Ürünlerimizi Bağımsız Laboratuvarlarda test edip, içerik kalitesini onaylatıyoruz.

SATIŞ NOKTALARI

Türkiye'nin en seçkin satış noktalarında sizlerleyiz.

Tüm Nature's Supreme ürünleri
Bağımsız Laboratuvarlar tarafından test edilip, içerik kaliteleri ve beyan doğrulukları onaylanmıştır.

QUALITY CONTROL APPROVED

Nature's Supreme Ailesi Büyüyor

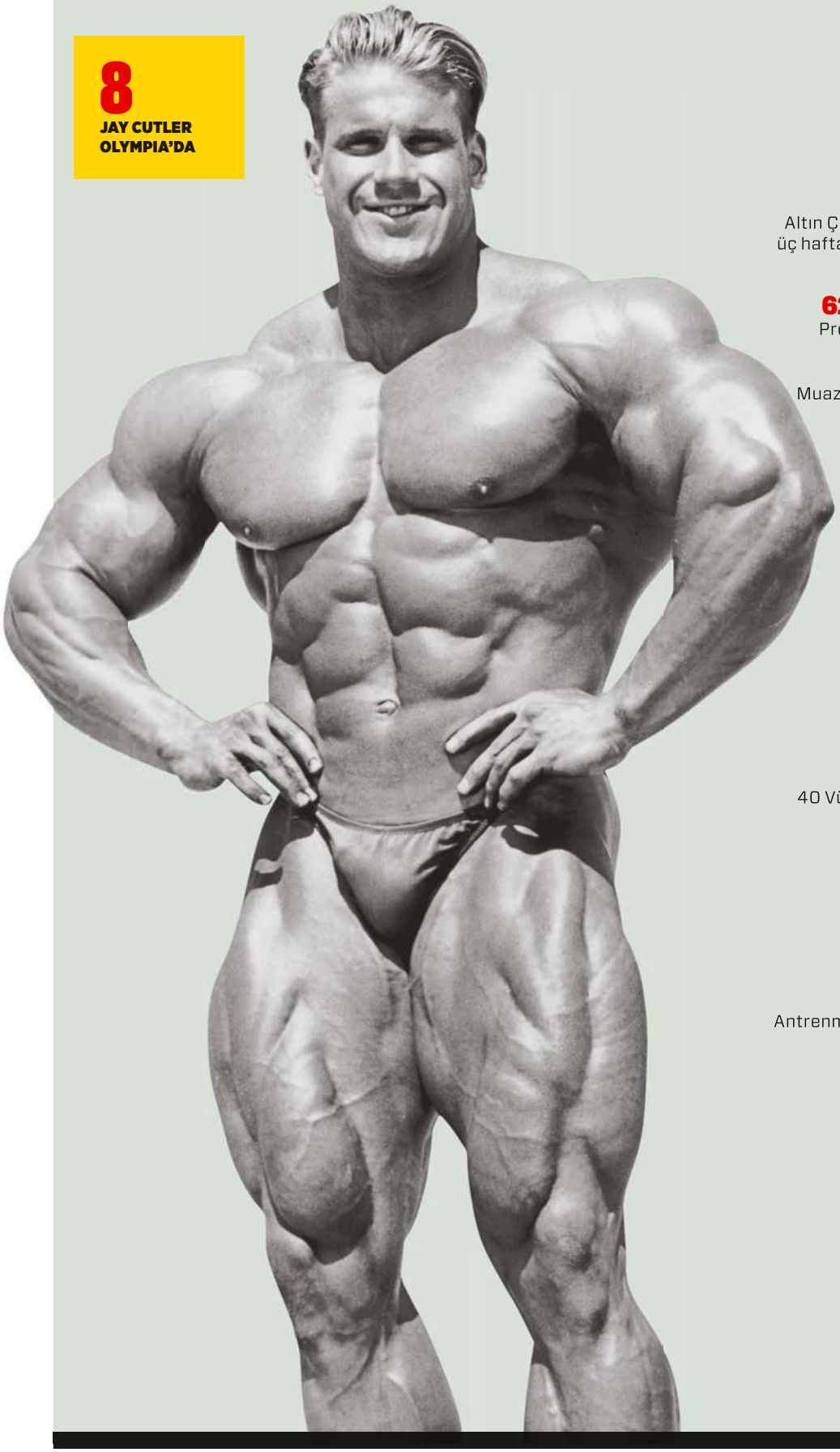
GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE · QUALITY CONTROL APPROVED · 100% HALAL CERTIFIED · CERTIFIED ISO 9001 22000

www.naturessupreme.com

Detaylı bilgi için,

İÇİNDEKİLER AĞUSTOS/EYLÜL

8
JAY CUTLER OLYMPIA'DA



ÖNE ÇIKANLAR

52 DİNAMİK OMUZ
Altın Çağdan esinlenilmiş bu programa üç haftanızı verin ve daha geniş, estetik omuzlara kavuşun.

62 BÜYÜLTEN İNCELİKLER
Protein tabağınız sınırlandırmayın.

68 BÜYÜKLER LİGİNDEN
Muazzam boyut kazandıran ama aynı zamanda ağrısı olmayan alternatifleri deneyin.

78 FARKLI PİZZA
Pizzayı ister yüksek proteinli sevin ister az yağlı ister tamamen vegan iste az karbonhidratlı sevin.

84 OLMAMIŞ ŞAMPİYON
IFBB Pro Lig Onur Listesi Üyesi Shawn Ray'ın kariyeri üzerine.

88 GRİL ŞÖLENİ
Mevsimi de olduğuna göre mangal ve griller yakılsın!

98 ÖZEL DOSYA!
40 Vücut geliştirme efsanesinden en duyulmamış antrenman sırları.

BÖLÜMLER

20 SET 1
Vücut geliştirme dünyasından gelişmeler.

36 AĞIRLIK
Antrenmanlarınıza güç katan takviyeler.

46 BESLENME
Antrenman ve kas büyümesini destekleyen beslenme tüyoları.

122 SON SET
Kas haberlerinde son durak!

126 KARE
Jeremy Buendia motivasyonu!

7 SAAT PROTEİN

- Kas sistemini 7 saat süre ile besleme kapasitesi
- 90 Biyolojik değer, yüksek kalite ham madde
- %85 Süt proteini
- Sıfır şeker, sıfır yağ

FLEX

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
CÖMERT TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
KAAN HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
ALTAY ŞENGÜR

GRAFİK TASARIM
AYBERK MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
ALİ HALİS ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. NAZLI CANA TAŞKIN

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

BAYİ DAĞITIM
Dünya Süper Veb Ofset A.Ş. 100.Yıl Mah. Hüseyin Karaaslan Cad. Bağcılar/İstanbul 0212 440 24 24

ISSN
ISSN 2147-7450

FLEX, American Media, Inc. lisansı altında kullanılır.
Copyright© 2015 American Media. Tüm hakları saklıdır.
Bu dergide yayınlanan tüm bilgiler, antrenman ve diyet programları Flex'in taahhüdü altında değildir. Bunlar, uzmanların önerileri ve yazıda adı geçen profesyonellerin uyguladığı programlardan ibarettir ve hiçbir koşulda bir doktorun ya da sağlık uzmanının tavsiyesi yerine geçmezler. Dergide yer alan bilgilerin doğruluğundan ve güncelliğinden Flex sorumlu değildir. Herkesin fizyolojik, biyolojik ve metabolik yapısı farklı olduğu için, dergide yer alan tüm bilgilerin bizzat uygulanmadan önce konusunda uzman olan kişilere danışılması önerilir. Doğabilecek fiziksel ya da psikolojik zararlardan Flex hiçbir şekilde sorumlu değildir. Dergide yer alan yazı ve fotoğrafların tüm hakları Flex dergisine; yayınlanan ilan ve reklamların sorumluluğu ise ilan ve reklam sahiplerine aittir. Tüm yazarların ve konuk yazarların görüşlerinin sorumlulukları kendilerine aittir. Flex dergisinde yer alan fotoğrafların ve yazıların izin alınmadan tamamen ya da kısmen kullanılması yasaktır. Flex, basın ve meslek ilkelerine uymayı taahhüt eder.

WEIDER PUBLICATIONS, LLC
A SUBSIDIARY OF AMERICAN MEDIA, INC.
CHAIRMAN, PRESIDENT
& CHIEF EXECUTIVE OFFICER
DAVID PECKER
Executive Vice President/
Chief Marketing Officer **KEVIN HYSON**
Executive Vice President/Chief Financial Officer/
Treasurer **CHRIS POLIMENI**
Executive Vice President, Digital Media
Operations/CIO **DAVID THOMPSON**
Senior Vice President/Chief Digital Officer
BRIAN KROSKI
Senior Vice President, Operations **ROB M. O'NEILL**
Vice President, Consumer Marketing
EPHRAIM R. BRENNAN President of the IFBB Professional League
JIM MANION
Founder and Chairman Emeritus
JOE WEIDER (1920-2013)

DÜNYADA FLEX

Algeria · Argentina · Australia · Bahrain · Belarus · Belgium · Chile · Croatia · Ecuador · Egypt · France · Germany · Gibraltar · Guatemala · Ireland · Italy · Jordan · Kazakhstan · Kuwait · Latvia · Lebanon · Lithuania · Luxembourg · Malta · Mexico · Netherlands · New Zealand · Oman · Paraguay · Peru · Philippines · Qatar · Russia · Saudi Arabia · Spain · Syria · Thailand · UK · USA · Uruguay · Venezuela

ANADOLU EFES 1976
BENİM
YERİM
BURASI
ANADOLU EFES 1976
TURKISH AIRLINES EuroLeague
oneteam
ANADOLU EFES SPOR KULÜBÜ
BİLETLERİ ARTIK BİLETİX'TE
biletix
ticketmaster Türkiye
(850) 755 5555

JAY CUTLER YENİDEN OLYMPIA'DA

DÖRT SANDOW KUPALI MR. O JAY CUTLER, OLYMPIA ONURSAL ELÇİSİ OLARAK VÜCUT GELİŞTİRME SPORUNUN EN BÜYÜK ETKİNLİĞİNE GELİYOR.

Cutler en heyecanlısı 2009'da geri dönerek kazandığı dört Sandow kupasına sahip. Bir önceki yıl kupayı Dexter Jackson'a kaybetmişti.

JOE WEIDER'S OLYMPIA Fitness & Performance Weekend 2019 onursal elçisi olarak Jay Cutler'ı seçti. Bu kuşağın en popüler vücut geliştiricilerinden biri olarak tanınan Jay prestijli Mr. O unvanını dört kez kazanırken (2006, 07, 09, 10) kendini bu sporun en hayran duyulan ve en çok sevilen şampiyonlarından biri olarak tarihe yazdırdı. Bu yılın onursal elçisi olarak Jay'in Weekend'e teşrifi planlanan bir dizi etkinlikle hissedilecekken vücut geliştirme hayranları da bu sporun en unutulmaz anlarını yaşayacaklar. Olympia baş sorumlusu Dan Solomon şöyle aktarıyor: "Jay Cutler'ın öyküsü iyi biliniyor ve Ronnie Coleman ile olan ezeli rekabeti dünyanın her yerinden insanı içine almış durumda. Son yarışmasının üstünden altı yıl geçti ama popülerliği hâlâ devam ediyor. Jay'in ordumuza olan sadakati, dünyanın farklı yerlerindeki üslerimize yaptığı ziyaretler ve hayır işleri onu bu yıl elçi olarak seçmemiz için sadece birkaç sebep." 12-15 Eylülde gerçekleşecek olan Olympia Weekend aldığı büyük sponsorluklar ve edindiği Expo stratejisi sayesinde çok büyük ivme kazanmış durumda; Olympia'ya katılan binlerce vücut geliştirme meraklısı hayranının bir araya geldiği muazzam bir platform oldu. Bu yılın Olympia Weekend elçisi olarak seçildiğini duyduğunda Jay şöyle demişti: "Çok büyük bir grup. Ompia bu yolculuğun büyük bir parçası ve birçok kişinin hayatını olumlu yönde etkilemiştir. Dünya çapında sayısız etkinliğe katıldım ama hiçbiri Olympia Weekend gibi değil.
Eğer Olympia'yı hiç deneyimlemediyseniz bu yıl kesinlikle katılmanız gereken yıldır. Şimdiden iple çekiyorum."

DAHA FAZLA

Olympia haftası haberleri için muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret edin.

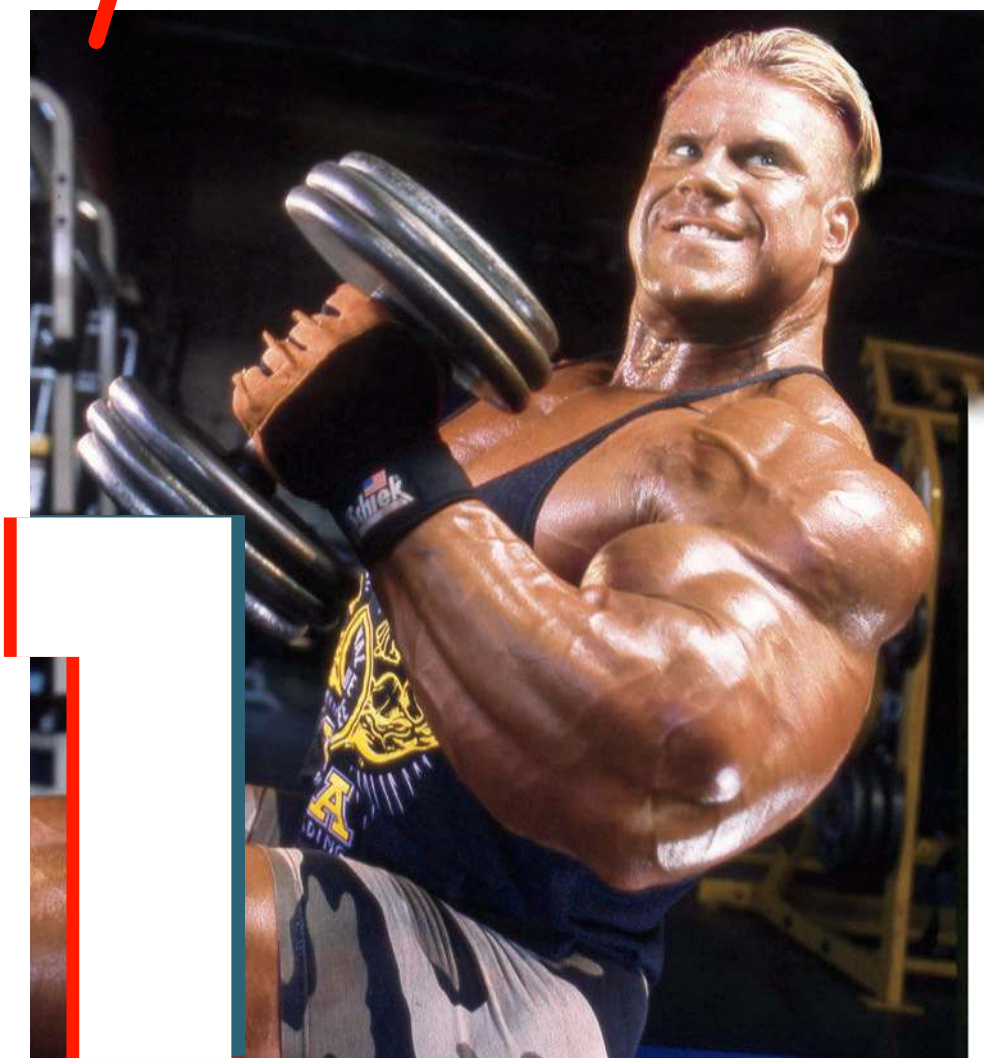
WEIDER
LIVE YOUR PASSION.
MORE PROTEIN
MORE POWER
MILK CHOCOLATE
FLAVOUR
80 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
LOW FAT
LOW SUGAR
DELICIOUS
GOLD WHEY
2.3 kg
ORIGINAL PRODUCT
ORİJİNALLİĞİ SORGULAYIN
CRAZY ABOUT QUALITY
WEIDER
made in germany
YÜKSEK
temel amino asit oranı
%44
%91,5
doğal yapısı bozulmamış
whey protein
KISA SÜREDE
emilim ve daha fazla güç
üretimi

E33
2

Cutler 10'a Katlar

Dört Sandow Kupalı Mr. O Jay Cutler'dan antrenman tüyoları.

YAZAN GREG MERRITT



JAY CUTLER'IN kariyerini hiç tartışmayalım – dört Sandow kupası (2007-07, 2009-10), 15 pro galibiyet, 12 yıllık döneme yayılan 25 yarışma ki bu sürede ya birinci ya da ikinci gelmiştir. Ve de bundan fazlası! Şimdi de onu bu noktaya taşıyan antrenman stilini konuşalım. "Demir Jay" hem doğaçlama hem yöntemsel çalışıyordu. Yüksek hacme inanan Jay asla tekrarları saymazdı ve yapacağı hareketleri önceden hesaplamazdı her zaman. Antrenmanın ortasında vücudunda çalıştırması gereken kasları hesaplardı. Trapezlerine bile maksimum yoğunluk, odak ve farklı hareketlerle saldırırdı. Bu çoğu vücut geliştiriciye ters bir stil; onlar omuz antrenmanın sonunda birkaç set silkme yapıp bitirirlerdi. İşte Jay Cutler'ı efsanevi kılan şey bu odaktı. Bu yazımızda Jay'i olduğu yere götüren 10 antrenman tüyosunu sizlerle paylaşıyoruz.

DOĞRU ISININ

Önce bir terminolojiyi öğrenelim. Cutler çalışma setlerinden önce yaptığı setlere ısınma değil "hissetme" setleri diyor. Sebebi ise bu setlerde sadece belli devinimlere bağlı kalmaması. Onun yerine ağırlığı hissediyor, tekniğini keskinleştiriyor ve çalışma setlerinde ne kadar ağır çalışabileceğini kestirmek için kaslarını gözlemliyor.

2 TEKRAR SAYMAYIN

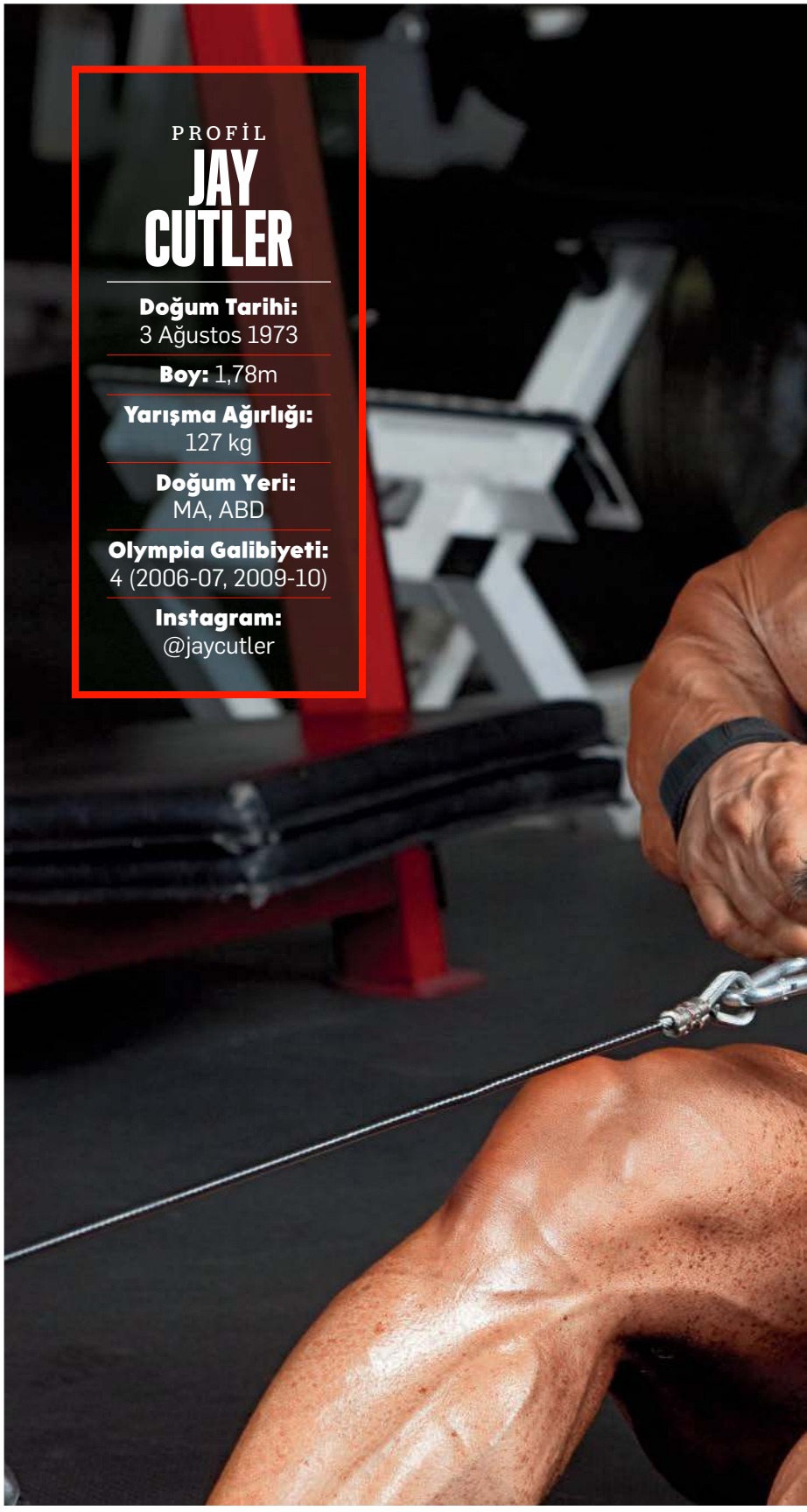
"Kaç tekrar yaptım, Greg?" diye sorardı bana kendisi. 10-12 tekrar aralığının bir yerlerinde olduğunu bilirdi ama tam rakamı bilmezdi. Her set boyunca çalışan kaslarına odaklanırdı çünkü tekrar saymayı bir tür dikkat bozucu unsur olarak görürdü.

3 TEK TARAFLI SETLER YAPIN

Bütün vücut geliştiriciler gibi Jay'in sağ ve sol yarımları eşit değildi. Sol uzuvları sağlara açık ara baskındı. O da her bacak ve kol antrenmanında tek taraflı setler yaparak ve zayıf kalan tarafı daha üstün şekilde vurgulayarak söz konusu dengesizlikleri ortadan kaldırdı.

4 UFAK NOKTALARA TAKILIN

Çoğu pro vücut geliştiricinin aksine Jay rutinine ön kol ve karın setleri de eklerdi, sezon dışında bile! Bu sporun en iyi baldırlarına sahip olmasına karşın bacaklarını en az diğer kasları kadar sert çalıştırırdı.



PROFİL

JAY CUTLER

Doğum Tarihi: 3 Ağustos 1973

Boy: 1,78m

Yarışma Ağırlığı: 127 kg

Doğum Yeri: MA, ABD

Olympia Galibiyeti: 4 (2006-07, 2009-10)

Instagram: @jaycutler

Katı bir plana sadık kalmak yerine Jay antrenmanlarını içgüdülerine göre şekillendirirdi.

5 YİYİN, YİYİN, BİRAZ DAHA YİYİN

Kırsal kesimde büyüyen genç vücut geliştirici Jay etini direkt inekten alırdı, gerçekten. Ağır çalışarak ve çok yiyerek 20'sine geldiğinde tam 127 kiloydu. Tabii günde yüksek proteinli 6-7 öğün yemenin çok eğlenceli bir şey olmadığını söyleyecektir ama sık beslenme büyüme planının olmazsa olmazıydı.

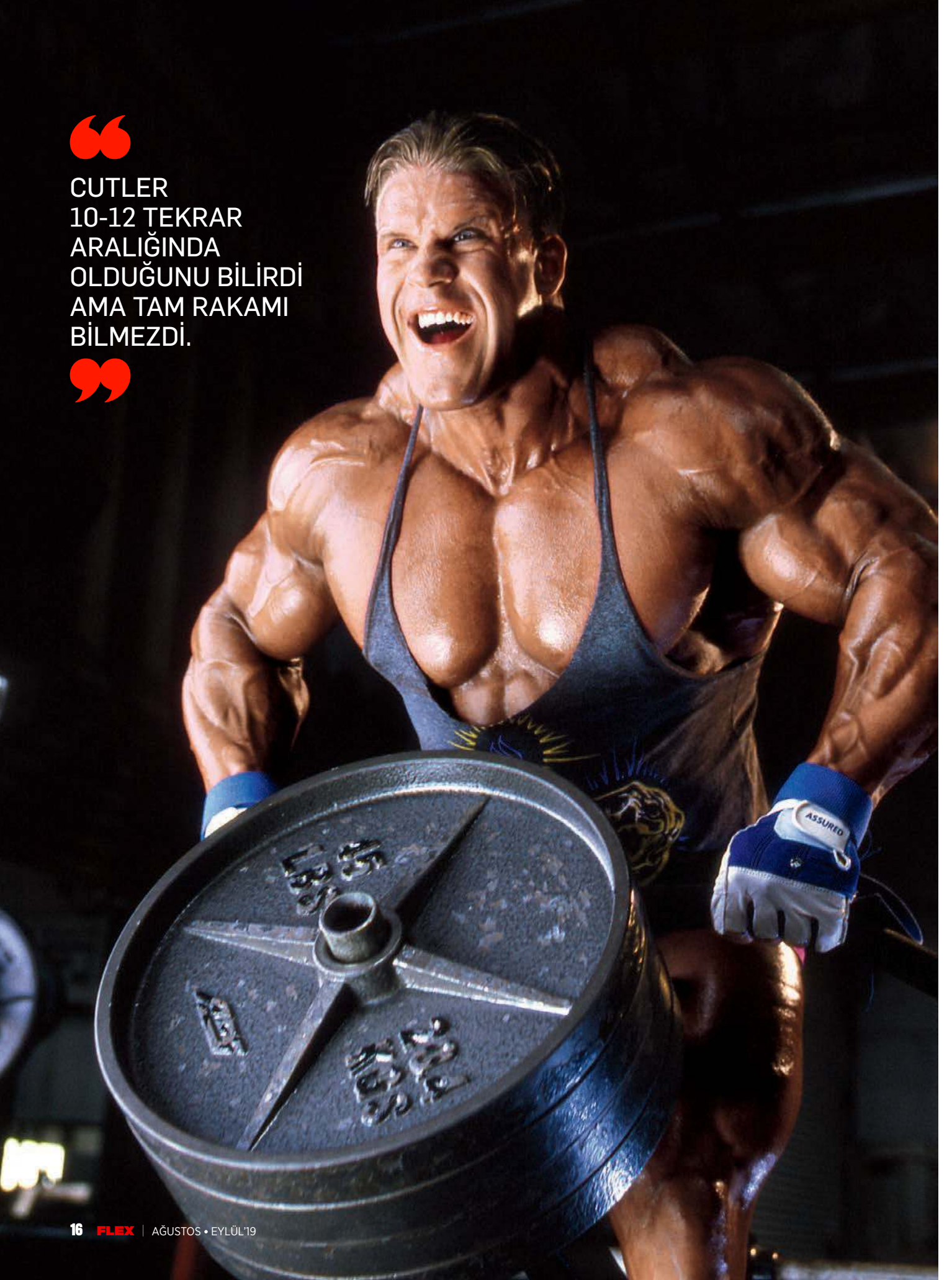
6 TEMEL HAREKETLERLE BÜYÜYÜN

2001 Mr. O'da Coleman'ın ardından ikinci gelince herkes bir sonraki yarışmada ondan bir Sandow kupası bekler olmuştu. Cüssesi küçülmüş Coleman 2002'de yarışırken Jay ortalarda yoktu. 2003'e gelindiğinde 136 kiloluk Coleman tüm vücut geliştirme dünyasını hayrete düşürmüştü. Jay yine ikinci oldu ama Coleman ile arasındaki boşluk büyümüştü. Sonrasında, kendince yeterli gördüğü fiziğini rafine etmek için makine ve kablolara abanan Jay Coleman'a rakip olabilmek için irileşmesi gerektiğine ikna oldu ve deadlift, barbell row, T-bar row, BB bench press gibi hareketlere yoğunlaştı. 2004 yılındaki rutininin çekirdeğini serbest ağırlıklar oluşturuyordu ve ondan sona da hep böyle çalıştı.

7 ANTRENMANA DOĞAÇLAMA KATIN

Jay antrenmanlarını sert yapardı ama ayrıntılı bir programa göre çalışmazdı. Onun yerine kaslarının nasıl tepkidiğine bakar ve ona göre davranırdı. Bazen antrenmanın ortasında durur, antrenman partnerinin ne kadar hareket yaptığını hesaplamasına izin verir ve ona göre devam ederdi. Her antrenman ona göre yarı mamul bir işti.

KEVIN HORTON



> CUTLER 10-12 TEKRAR ARALIĞINDA OLDUĞUNU BİLİRDİ AMA TAM RAKAMI BİLMEZDİ.

SCITEC®
NUTRITION

80
SERVİS SAYISI

%84
İZOLE WHEY PROTEİN ORANI

%23
BCAA ORANI

8 AÇILARA VURUN

Jay hangi ayak pozisyonunun bacaklarda hangi kası çalıştırdığını, hangi tutuşun nereye iyi geldiğini iyi bilirdi. Sonra tüm kaslarına farklı açılardan saldırır ve vurgulanması gereken noktalara abanırdı.

9 BÜYÜK ŞOKLARDAN KAÇININ

Jay'e korkutucu antrenman hikâyeleri var mı diye sormayın. Bayıltacak derecede aralıksız 30 set squat ya da dev setli döngü antrenmanları gibi şeyler hatırlamıyor. Kendi başını kaşıyana dek asla biceps ya da triceps süper setleri yapmadı. Kendi antrenman programını yaptı ve o programda öyle mahvedici şoklar hiç olmadı.

10 HIZLI HAREKET EDİN

Jay'in antrenmanının en önemli özelliklerinden biri de hızdan ödün vermemesiydi. Kariyeri boyunca set aralarında bir dakikadan fazla dinlendiği azdır. Yarışma öncesi setlerinde ise bu süre 40 saniyeyi asla geçmezdi.

PRO

GOLD GYM

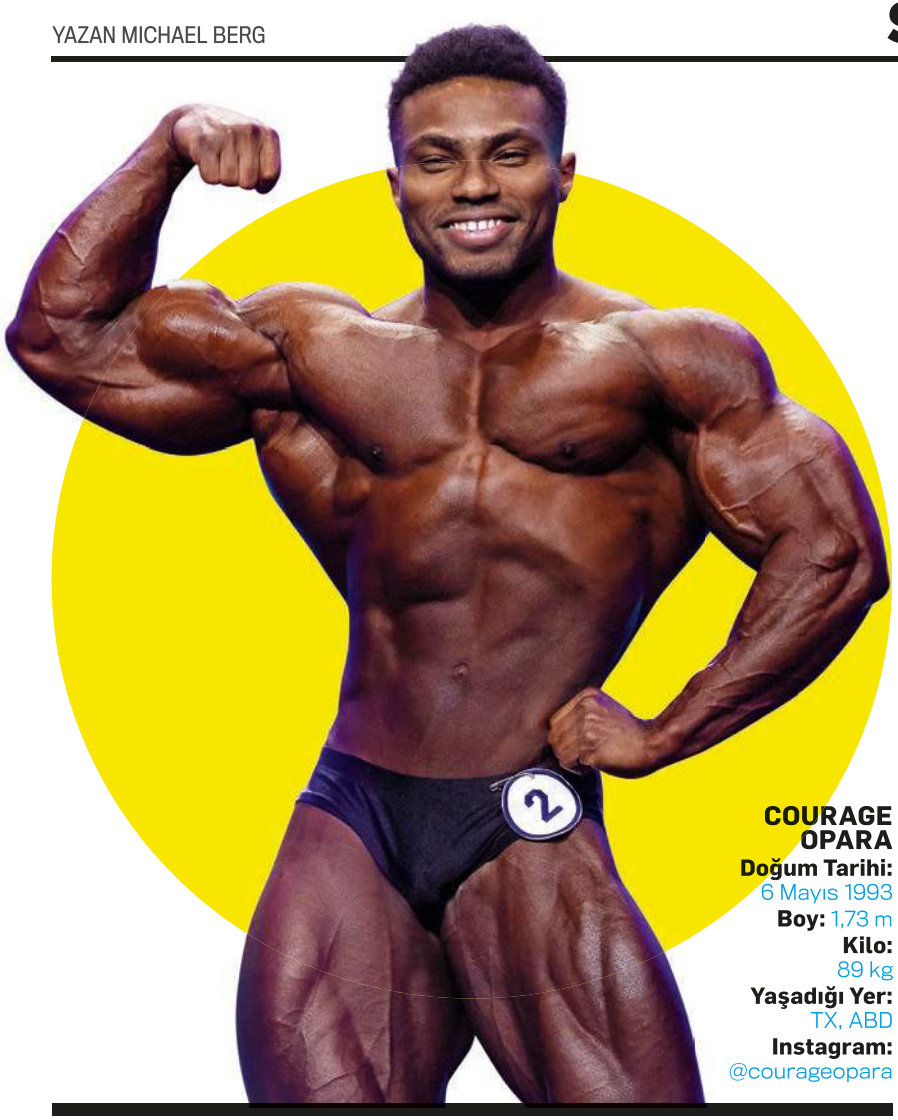
ATATÜRK MAH. İKİTELLİ CAD. NO:7/1 KÜÇÜKÇEKMECE/İSTANBUL

+90 (212) 494 4543

PROGOLD_GYM

SET1

VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS DÜNYASINDAN GELİŞMELER



COURAGE OPARA
Doğum Tarihi: 6 Mayıs 1993
Boy: 1,73 m
Kilo: 89 kg
Yaşadığı Yer: TX, ABD
Instagram: @courageopara

ATEŞ ALTINDA YÜREK

COURAGE OPARA ASKERİ OKUL GEÇMİŞİNDEN SAHİP OLDUĞU ÇALIŞMA ETİĞİ SAYESİNDE İKİ KEZ UPPER MIDWEST PRO KLASİK ERKEKLER FİZİK ŞAMPİYONU OLDU.

26 YAŞINDAKİ Courage Opara'nın birilerini sınamak istediği çok açık. 14 yaşında ABD'ye taşınmadan önce Lagos, Nijerya'da tam altı yıl askerî okulda okumuş. Şimdiyse oradan kazandığı disiplini vücut geliştirme dünyasında konuşturuyor; bir yanda da egzersiz bilimi bölümünden mezuniyeti sonrası tam zamanlı bir kuvvet ve kondisyon koçu olarak çalışıyor. Şimdiye kadarki yaptıkları ise göğüs kabartıcı: peş peşe iki kez Upper Midwest Pro Klasik Erkekler Fizik unvanı ve ilk Olympia'sında da onunculuk aldı. Rakipleriyle savaşmak için neler yaptığını sorduk.

S Ağırlık antrenmanına ilk başladığınızda vücut geliştirmeye pek ilginiz yokmuş. Ne oldu da değiştiniz?

Antrenman dizlerimin rehabilitasyonu ve futbola geri dönüşüm için başlayan bir şeydi ama zamanla ağırlık kaldırmaya âşık oldum. Daha önce birkaç kez yarışmaya katılmış arkadaşlarımın zoruyla ilk yarışmama girdim. Kazandıktan sonra hoşuma gitti ve yarışmaya hazırlık sürecinin her bir aşamasını zevkle yapmaya başladım.

S Askeri okul geçmişiniz size bir avantaj sağladı mı sizce?

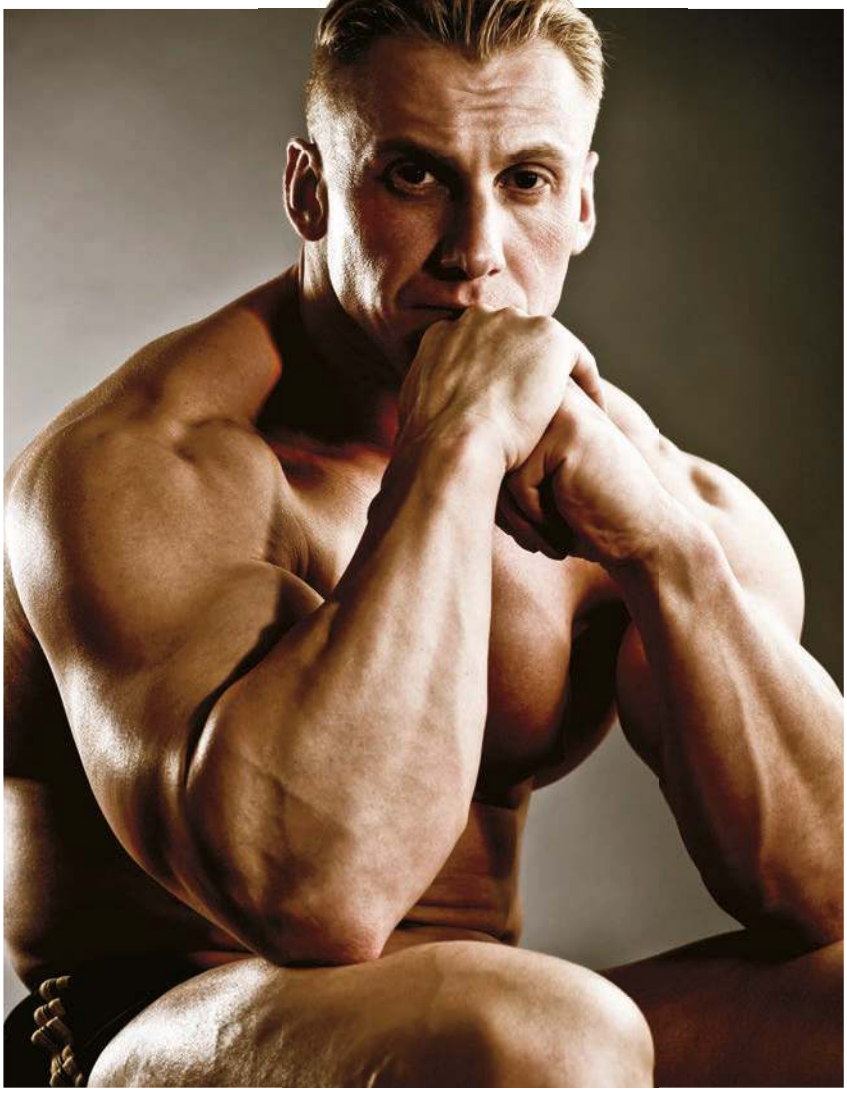
Zorlu bir diyete ve antrenman rutinine sadık kalma fikri bana nispeten kolay geldi. Çünkü Nijerya'da bol bol aç kalıp çok çalıştım.

S Sınıfta ve salonda yoldan sapmamanızı sağlayan en etkili şey ne oldu?

Bence herkes sevdiği şeylere zaman ayırabilir, o yüzden iş, beslenme ve antrenman arasında denge kurmada zorlanmadım. Kasten kampüs dışında bir ev tuttum ki ilgim dağılmasın. Ayrıca biraz içe dönük olmak da işe yarıyor, yapacağınız çok şey olmuyor.

S Olympia için geliştirmeyi planladığınız belli yerler var mı?

Sıradaki en geniş adam değilim, o yüzden enimi ve simetrimi geliştirmeye odaklanıyorum.



ÖZDUYARLILIK

İÇİNDE BULUNDUĞUNUZ ANLA DAHA UYUMLU OLMAK BEDEN VE ZİHİN ARASINDA DAHA İYİ BİR İLİŞKİ GELİŞTİREBİLİR.

ÖZDUYARLILIK mevzuunda piyasada dolaşan safsatalara kulaklarınızı kaparsanız aslında çok basit bir uygulama olduğunu anlayacaksınız. Özünde insanları bir adım geri atıp içinde bulunulan ân konusunda farkındalığı arttırmakla tabir ediliyor; düşünceler, duygular ve fiziksel durum daha yansız ve bilinçli bir şekilde dikkatlice gözlemleniyor. Teorik olarak böylece insanlar durumlara aceleci ve duygusal olmak yerine daha ölçülü bir biçimde tepki veriyor. Her ne kadar özduyarlılığın artıları üzerine daha çok araştırma yapılması gerekiyorsa da, Hardvard tarafından yürütülen bir çalışmasında sekiz hafta özduyarlı meditasyonun ardından gri maddedeki yoğunluğunun arttığı gözlemlendi; bu durum elbette hafızayı ve duygu düzenlemeyi iyileştiriyor. Eski IFBB Pro Lig vücut geliştirici Ben Pakulski bizlere özduyarlılık ile ilgili deneyimini ve sadece birkaç bilinçli nefesin hayatını nasıl değiştirdiğiniz anlattı.

"Basit tabirle özduyarlılık zihinsel ve fiziksel durumunuzun bilincinde olmaktır."

ÖZDUYARLILIĞIN PAKULSKI'NIN VÜCUDUNA YARARI

"Vücuduma dikkat etmeye başladıktan kısa süre sonra bir tür evreye giriyorsunuz. 'A bak şurada endişelerim varmış, burada birazcık ağrım varmış' diyorsunuz. Sonra bunlara ilgi gösteriyorsunuz. Sonra da değişmeye başlıyorsunuz, değil mi?"

NEREDEN BAŞLAMALI

"Bir nefes alın ve yavaşça verin. Çenenizi, boynunuzu, şakaklarınızı ve yüz kaslarınızı rahatlatın. Eğer kendiniz bu harici sırayı verirseniz, gayet yapılası bir şey."

DAHA İYİ TEPKİ

"Başkalarının sözleriyle tetiklenme fikrinden nefret ediyorum. Beni kontrol eden insanları sevmiyorum. Ben böyle başladım. Nefesinizi kontrol edip işlerin peşinden gitmeyi öğrendiğinizde eylemlerinize de sahip çıkabiliyorsunuz."

BİR AİLE OLAYI

"Eğer çocuklarım etrafta koşturup beni delirtiyorlarsa, 'Benjamin, beş nefes' diyorum. O da beş nefes çektikten sonra, 'Sakinledim. Artık delirmiyorum' diyor. Süper bir güç gibi. Her anne babanın ihtiyacı."

GETTY IMAGES

Soldan sağa NPC sınıfları: erkekler fizik, bikini, vücut geliştirme, figür, klasik fizik ve kadınlar fizik.
Gösterilmeyen: 212 vücut geliştirme ve fitness.

SENİN FİZİK HEDEFİN NE?

NPC'DE YARIŞARAK YAZ FİTNESS HEDEFLERİNİZİ FİTİLLEYİN.

NPC cHer tipten NPC

Her tipten NPC yarışmacısının sosyal medya hesaplarında gelişimlerini gösterdikleri fotoğrafları eminim görmüşsünüzdür. Paylaştıkları ortak nokta elbette istikrarlı gelişim oluyor; ne de olsa başladığı halinden daha kötü bir durumda olan bir yarışmacı görecek değilsiniz, öyle değil mi? İşin aslı en iyi vücut dönüşümleri yarışmaya hazırlık sürecinde meydana geldiğidir. Fizik yarışmasına hazırlanmak öyle sadece yağlanıp sahnede poz vermekten ibaret değil; kişinin fizik hedeflerine göre özelleştirilen ve doğru beslenme ile antrenmana odaklanan sağlıklı bir yaşam tarzına geçil demek. Tüm açılardan sınanacağınızı bilmek dönüşümü tüm vücutla yapmayı gerektirdiği gibi doğru programla çalışıldığında fizikteki zayıf noktalar da tek tek ortadan kalkacaktır; iyi yanlarınız ise daha da iyi olacaktır.

Her hafta sonu binlerce NPC yarışmacısı daha önce asla elde edemeyecekleri vücutlarla ilk kez sahneye çıkıyor. Siz neden yapmayasınız? NPC başkanı Jim Manion tüm tip ve yaşlardan kadın ve erkeklere bu arzularını gerçekleştirmeleri için sekiz farklı erkek ve kadın yarışma sınıfı sunuyor. Vücut geliştirme, bikini ya da fizik sınıfını seçebilirsiniz, hiç fark etmez; hepsinde vücut yağınızı azaltmaya, fit ve simetrik bir fizik yaratmaya çalışacaksınız. Yarışmaya hazırlanırken vücudunuz hakkında da çok şey öğreniyorsunuz. Bir kez bile yarışsanız edindiğiniz antrenman ve beslenme bilgisini hayatınız boyunca o fit fiziği korumak için kullanacaksınız. Ancak NPC'de yarışan çoğu kişi yarışmalara bir sefer girmekle kalmıyor. Biraz daha motivasyon mu lazım? Npcnewsonline.com adresine gidin ve bu şansı değerlendirip sahneye çıkan binlerce kadın ve erkeği görün. Şimdi sizin sıranız olabilir

YAZAN MICHAEL BERG

ÇİFTE KAZANÇ

2019 ARNOLD AVUSTRALYA FİGÜR ŞAMPİYONU JESSICA REYES PADILLA'NIN HAREKET DOLU YAŞANTISINA BAKIŞ.

Figür yarışmalarına fanatik biri olmasanız bile Jessica Reyer Padilla'yı daha önce görmüşsünüzdür, fark etmemiş olabilirsiniz ama. 2010 yılının aksiyon gerilim filmi The Losers'da Padilla Zoe Saldana'nın dublörlüğünü yapmıştı. Ertesi yıl gişede iyi iş yapan Fast Five filminde gördük kendisini; Jordana Brewster'ın karakteri Mia Toretto'nun dublörüydü. Atletik geçen çocukluğu sayesinde sahneler hazır büyümüş bir kadın Jessica. "Atletizm, voleybol, softbol ve kikboks ile ilgilendim" diyor. "Bazen de atlama, motosiklet, zorlu araba sahneleri gibi yerlerde dublörlük yapıyorum. Bayılıyorum. Çoğu kişi bana kadın vücuduna bürünmüş erkek diyor." Ve o vücut sayesinde şimdilerde IFBB Pro Lig figür sınıfında başarılar elde ediyor. Porto Rikolu atlet bu yılın Arnold Avustralya figür unvanını almadan önce 2016 Vancouver Pro ve 2018 Porto Riko Pro yarışmalarını kazandı. "Yarışmalardan sonra kazanayım ya da kaybedeyim jüriyle konuşup neleri geliştirmem gerektiğini soruyorum" diyor Padilla. "Sırt pozumu geliştirmem lazımmış ama yürüyüşüm ve yan pozum benzersizmiş. Kimse daha iyi yapamıyormuş." Ufak bir Porto Riko köyünde büyüyen Jessica figür diye bir sporun varlığından dahi habersizmiş uzun süre. 2012 yılında babası beklenmedik şekilde ölünce duygusal boşluğunu doldurmak için ağırlık kaldırmaya başlamış. 2013'e gelindiğinde yerel yarışmalar aracılığıyla spora başlamış ve ilerleme kaydederek 2015 yılında pro kartını almış. Şimdiyse koçu Andrew Vu ile sonu Hollywood ile bitecek olan 2019 Figür Olympia yarışmasına hazırlanıyor.

ANTRENMAN

PADILLA'NIN OMUZ ANTRENMANI

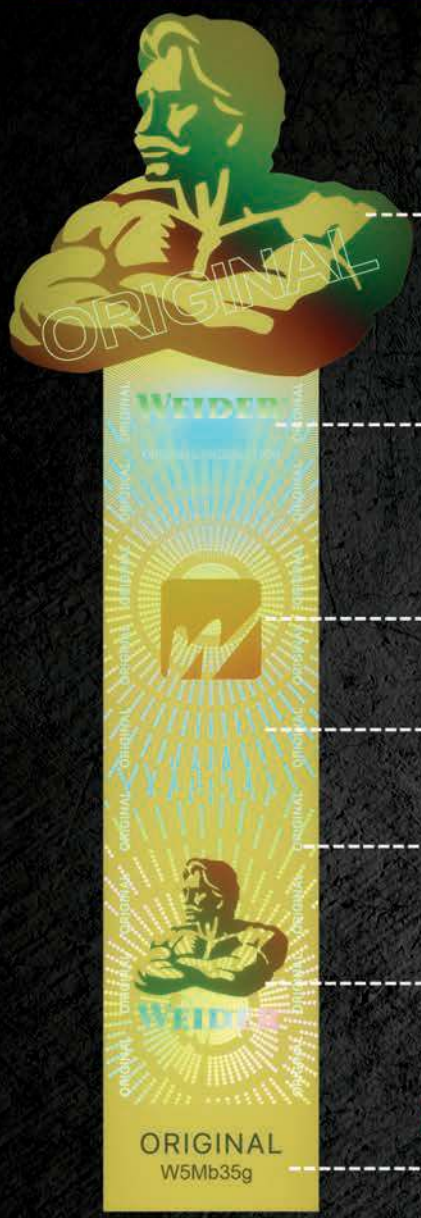
HAREKET	SET	TEKRAR
Military Press to the Front	3	20, 15, 10
Behind-the-neck Military Press	3	16, 12, 8
Dumbbell Front Raise	4	16, 12, 12, 8
Upright Cable Row	4	16, 12, 12, 8
Dumbbell Lateral Raise	4	16, 12, 10, 8
Dumbbell Bentover Rear-delt Raise	4	15
Dumbbell Shrug	4	12
Superset + Smith Machine Behind-the-back Shrug	4	15

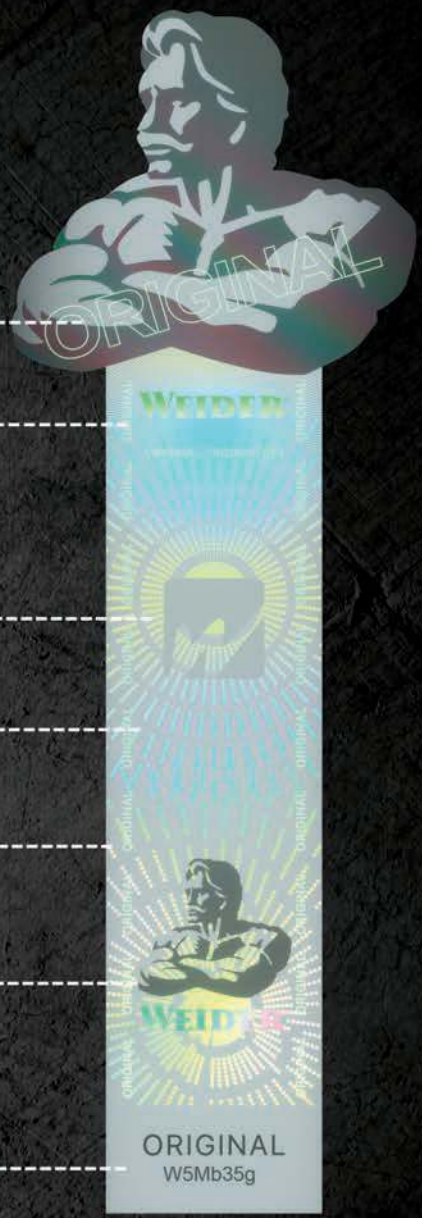
WEIDER®

80 YEARS OF EXCELLENCE

ORİJİNAL HOLOGRAM AYRINTILARI

ORİJİNAL HOLOGRAM GOLD | **ORİJİNAL HOLOGRAM SILVER**





EMBOSS EFFECT
Gizli "ORIGINAL" *yazısı*

GRADIENT EFFECT
"WEIDER
ORIGINAL PRODUCT" *yazısı*

FULL VISIBLE WITH
dynamic effect LOGO

KINNETGRAM çizgiler

ANIMATED TEXT EFFECT
"ORIGINAL" *yazısı*

FULL VISIBLE WITH
dynamic effect
Joe WEIDER görseli

Her ürüne özel seri numarası

ORIGINAL PRODUCT

GÖĞÜS VAKTİ

AMERİKALI IFBB PRO LİG ERKEKLER FİZİK YARIŞMACISI CHASE SAVOIE İLE TRICEPS, GÖĞÜS VE OMUZLARINIZI DAHA DA BÜYÜTÜN.

New Orleans'da doğmuşsanız Salı günleri biraz daha özeldir. Şehirde büyük perhiz öncesi karnaval olur ama haftanın ikinci günü eğlencesi dendi mi Chase Savoie'nin aklında çok daha başka şeyle oluyor: daha iri göğüs, triceps ve omuz antrenmanı. 2018 yılında Toronto Pro ikinciliği de dâhil üç yarışmada ilk beşe girmeyi başaran 28 yaşındaki erkekler fizik yarışmacısı Salı günleri yaptığı üçlü antrenmanına göğüste FST-7 stili cable flye hareketinden süper setli omuz çalışmasına ve esaslı bir cilasına kadar bir dizi teknik katıyor. Bu programda "şişmanlayan" tek şeyse kas göbekleri oluyor!

YEDİNİN GÜCÜ

Chase bu antrenmanda ünlü pro antrenörü Hany Rambod'un FST-7 yönteminden ögeler katıyor. "Fasya esnetme çalışması" genel olarak pump etkisi ve kas liflerinin hasar görmesi için yedi setlik son bir hareket içeriyor ve bu da toparlanma ve büyüme mekanizmasını uyarıyor. Antrenmanını bir FST-7 hareketiyle bitirmek yerine Chase tek hareketle başlayıp 8-2 tekrarlı

setler arasında yalnızca 20-30 saniye dinlenip nabzını yükseltiyor, göğsünü ve omuzlarını kanla dolduruyor ve sonraki zorlu çalışma için ısınmış oluyor.

BANT DESTEĞİ

Chase machine press'e egzersiz bantları ekliyor, kaldırma sırasında bant olabildiğince uzadığı için zorluk da artmış oluyor, ve arada çok az dinlenerek dip ve peck flye süper seti yapıyor. "Dip yaparken hareket aralığını kısarak gerilimi göğse bindiriyorum ve tam dirsek uzamasına izin vermeden hemen duruyorum" diyor. "Flye'ın süratini manipüle etmek için 2 saniyelik konsantrik hareket ve yavaş ve kontrollü negatif yapıyorum."

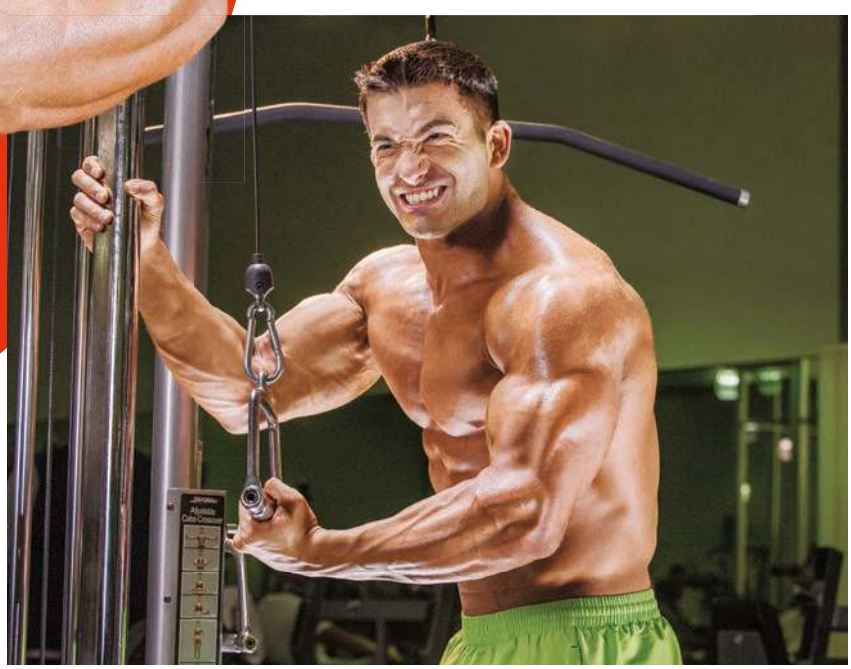
BANT DESTEĞİ

İlk iki omuz hareketi oldukça standart aslında – benind-the-back press ve lateral raise ama arka omuzları hedefleyen son hareketi benzersiz bir şey. "İki kolla aynı anda bentover DB swing yapıyorum" diyor. "Sallama hareketi arka omuzlara alev veriyor."

YAVAŞLA, HIZLAN

Triceps kasları önce yaptığı hareketler sayesinde artık hazır olmuş oluyor ama Chase yine de antrenmanı üç hareketle tamamlamaya kararlı. V-bar pushdown sonrası eğimli sehpada skull crusher yapıyor ve EZ-barı başının arkasına indirirken esnemeyi tam hissediyor. "Dört saniyelik negatif yaptıktan sonra her tekrarda patlayıcı şekilde kaldırıyorum" diyor. "Aynı stili overhead rope extension cilasında da kullanıyorum." Chase'in göğüs antrenmanının kilit noktalarından biri de yük yerine forma odaklanmak ve ağırlığı yavaşça indirmek.

Chase'in göğüs antrenmanının kilit noktalarından biri de yük yerine forma odaklanmak ve ağırlığı yavaşça indirmek.



ANTRENMAN

SAVOIE'NİN ANTRENMAN SPLİTİ

GÜN	KAS GRUBU
Pazartesi	Sırt, Biceps
Salı	Göğüs, Omuz, Triceps
Çarşamba	Bacak
Perşembe	Sırt (Pump Günü)
Cuma	Göğüs, Omuz (Pump Günü)
Cumartesi	Kol
Pazar	Dinlenme

ANTRENMAN

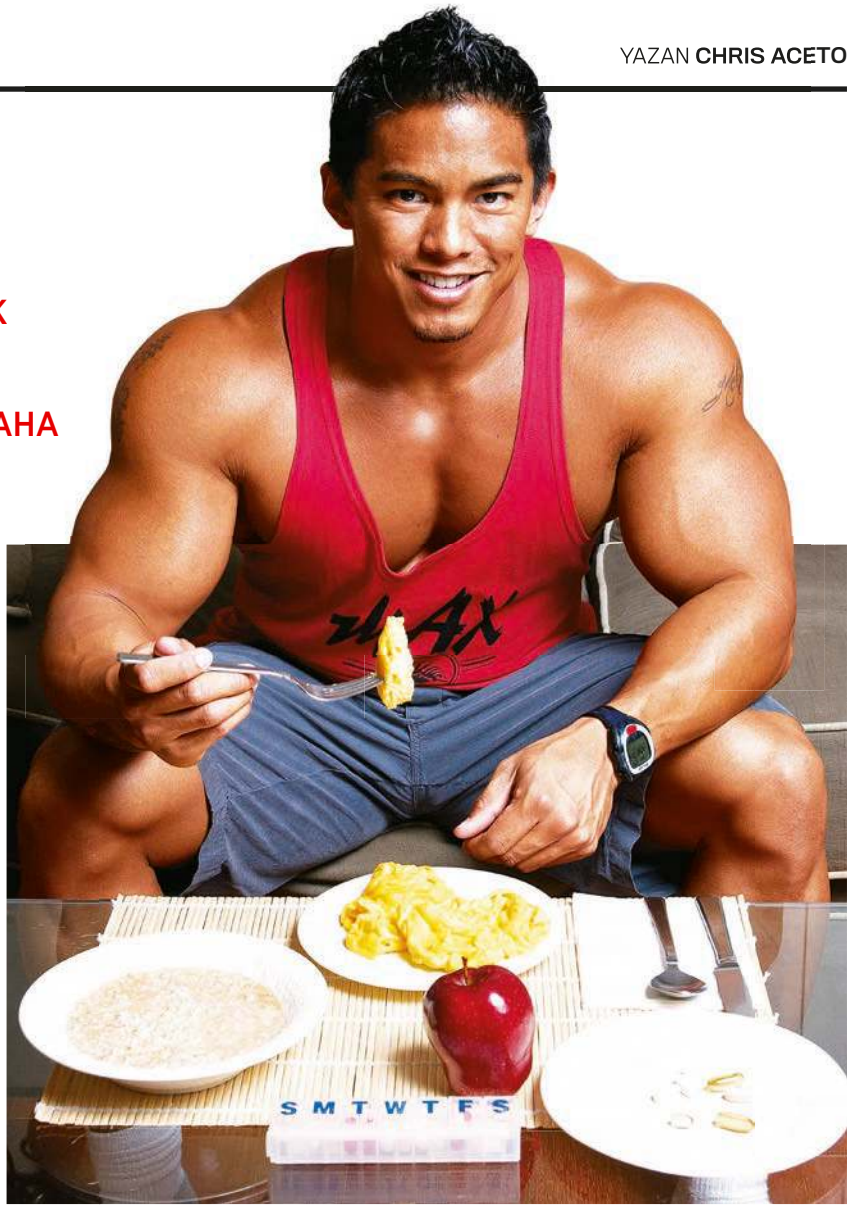
SAVOIE'NİN AS ANTRENMANI

HAREKET	SET	TEKRAR
GÖĞÜS		
FST-7 Cable Flye	7	8–12
Smith Machine Incline Press	4	6–8
Machine Press With Bands	3	6–8
Parallel Bar Dip	3	10
Superset + Pec Deck Flye	3	10
OMUZ		
Smith Machine Behind-the-neck Press	4	6–10
Superset + Standing Dumbbell Lateral Raise	4	10–12
Bentover Dumbbell Swing	3	20–25
TRICEPS		
V-bar Pushdown	3	12
Incline Bench Skull Crusher	3	10–15
Seated Overhead Rope Extension	3	10

YAZAN CHRIS ACETO

İNCE İŞ

DİYET YAPARKEN DAHİ ANABOLİK EVREDE KALMAK KONDİSYONUNUZU ZİRVE YAPTIRABİLİR. PROTEİN TÜKETİMİNİ ARTTIRARAK DAHA YAĞSIZ BİR FİZİK NASIL KORUNABİLİR?



KEVIN HORTON

Yağsızlaşmaya çalışırken en önemli mevzu kaloridir ama başka önemli noktalarda var. Vücut yağını acayip seviyelere indirme hedefi vücudun kalori yakma motoru olan metabolizmayı sıkıntıya sokabildiği gibi vücut zaten bir zaman sonra bu duruma kendini adapte ediyor. Kalori saymalı bir formül uygulayacaksanız da vücudun gereksindiğinden az kalori tüketince zannettiğiniz gibi keskin kasları olan bir fiziği elde etmeniz güçtür. Ne de olsa kalori düştüğünde kasları korumak zorlaşacaktır. Ama sizi kurtaran şey protein olabilir. Genel olarak beslenmenin baş sıralarında protein artışı gelir ve her hafta artmaya devam eder. Neden mi? Süreğen düşük kalorili diyetler – mesela 80-82 kg ağırlığındaki bir adam için 1800-2200 kalori – vücudun proteini yakmada daha etkin bir hale gelmesine yol açar. Eksilen glikojen depoları daha çok protein alımını gerektirir. Kas glikojeni rezervleri düşük kaldığında ki karbonhidrat alımını kısıtlayan tüm diyetlerde meydana gelen bir şeydir, vücut daha çok protein yakar. Kasların yanmasını engellemenin yollarından biri de yumurta akı, tavuk, hindi, balık ve yağsız kırmızı et yanında az yağı süt ürünleri ve protein içecekleri gibi kaynaklardan daha çok protein almaktır. İlave protein kendini adeta feda ederek kas yıkımına karşı kalkan olacaktır. Böylece vücut kas yerine ilave proteini yakmaya başlar. Esasen kası korumuş, anabolik evrede kalmış ve metabolizmayı doğru yönde çalıştırmış olursunuz. Tabii ilave protein ilave kalori demektir. (1 gram proteinde 4 kalori vardır.) Günde 1800-2200 kalori tüketiyor ve ilave 100 gram protein alıyorsanız günlük toplam kaloriniz 2200-2600 arası olacaktır. Kaloriniz artıyor olacak ama vücut yağınız da düzenli olarak azalacak. Böyle bir sonuca bu âlemde kral derler.

> *KASLARIN YANMASINI ENGELLEMENİN YOLLARINDAN BİRİ DE DAHA ÇOK PROTEİN TÜKETMEKTİR.*

ÜSTTEN BAKIŞ

2018 MR OLYMPIA ŞAMPİYONU SHAWN RHODEN NASIL OLDU DA DÜNYANIN EN İYİ VÜCUT GELİŞTİRİCİSİ OLDU? KENDİSİNDEN İŞE YARAYAN 5 ÖNEMLİ TAVSİYE!

SHAWN RHODEN 2018 Mr. O yarışmasında son yedi yıldır şampiyon Phil Heath'i tahtından ederek dünyayı şoke etmişti. Aslında piyasayı çok iyi bilmeyenleri şoke etti desek daha doğru olur. Çünkü 43 yaşındaki Jamaikalı atletin pozlarına bakan, 2012-17 arasındaki yarışmalarda ilk beşten düşmeyen (2016'a ikincilik dâhil) adamı yakından tanıyanlar o kadar da hayrete düşmedi. Rhoden sahip olduğu üçgen vücut ve istikrarlı gelişim ile zaten uzun süredir tahtın altını oyuyordu. Bu yazımızda bir sporcu gıdası markasıyla yeni bir sponsorluk anlaşması imzalamış olan Rhoden'in kendini Olympia Dağı'nın doruğuna oturtan beş kıymetli tavsiyesini sizlere anlatmak istedik.

1 PES ETMEYİN.

"2017'de kırık bir çeneyle tam 12 hafta hazırlandım. Her şeyi pipetten yedim. Bifteği bile, düşün. Çoğu vazgeçerdi ama ben yılmadım ve beşinci oldum."

2 SIKINTILARA KARŞI GÜÇLÜ DURUN

"2018'in başlarında Arnold Klasiğe altı hafta kala iki kanayan ülserle acile kaldırıldım (Rhoden yarışmaya katılamadı). Yedi ünite kan verildi. Ne olursa olsun Olympia'ya kadar iyileşeceğim dedim kendime."

3 HER YOLU DENEYİN.

"2018 Mr. O'ya en iyi halime çıkabilmek için daha önce hiç yapmadığım bir şey yaptım. Yarışmadan önce asla karın çalışmazdım ama bu kez birkaç hafta kala haftada üç kez karın çalıştım. Pozda da kendimi bayağı zorladım. Son günlerde yorgunluktan yığılana kadar her gece poz çalıştım."

4 YARIŞMAYA SAYGI DUYUN.

"Phil Heath şansına yedi kez şampiyon olmadı. Ama ben sadece ona odaklanarak kazanmadım, herkesi rakip gördüm. 2011'deki on birincilikten 2012'deki üçüncülüğüme yükseldiğim gibi... Diğerleri de bunu yapabilirdi."

5 AKIL HOCASI BULUN.

"Jay Cutler bir telefon uzağımdadır hep. Ronnie Coleman, Lee Haney, Samir Bannout ve Frank Zane ile görüştüm. Önüme ne çıkarsa olduğu gibi kucak açmamı ve kimseden üstün olmadığımı bana tembihlediler."

ALEX ARDENTI

S Daha iyi bir yaz fiziği için odaklanmam gereken en iyi üç hareket nedir?

İyi bir fiziği olup da tam hareket aralığında yüksek tekrarlarla barfiks, dip ve şınav çekemeyen kimse görmedim. Ustalaşılması gereken üç hareket nedir diye sorarsanız bu üçü derdim. 10-20 kaliteli tekrar yaptınız mı (tam sarkmalı barfiks, üst kollar paralel şekilde dip ve şınav) artık ağırlık ekleyebilirsiniz. Seksi hareketler değiller ama sizi seksi yaparlar, inanın.

JEB STUART JOHNSON

Brooklyn Strong kişisel antrenman stüdyosunun sahibidir.

SCITEC NUTRITION®

WWW.SCITECNUTRITION.COM

3000 mg
L-Karnitin

83 mg
Kolin

S Tercihim front squat. Back squat yapmayarak kaçırdığım bir şey var mı?

Antrenmanda odağınız front squat olacaksa kas gelişiminizin kapsayıcı olması için ekstra hamstring ve glute hareketleri yapmanız şarttır. Front squat ile iyi giden kalça odaklı hareketler arasında deaflift, back raise, glute bridge, hip thrust, good morning, glute-ham raise ve ağırlık yüklü kızağı çekme-itme sayılabilir.

JIM SMITH

Diesel Strength and Conditioning sahibidir.

ZED EXCLUSIVE FITNESS ETİLER

ZED
exclusive fitness

Gelecek bugün ne yaptığına bağlı!
Uzman eğitmenlerimizle,
Etiler'deki butik stüdyomuzda
birebir çalışın.

Etiler Mahallesi Tepecik Yolu Sokak
No 64-66 Demet Apartmanı Daire No 2
Beşiktaş/İstanbul
0534 703 28 89

S Enerjimi yüksek tutmak için beslenmemde neler yapmam lazım?

İlkin, enerji artışı için kafein ve şekeri kesin. Kafein ve şeker tükenince vücut enerji için harcayacak bir şey olmadığını görür, siz de bitkin ve aç hissedersiniz. Onun yerine dengeli bir kahvaltı edin. Tatlı hamur işleri yerine (kan şekerini yükselttikten sonra enerjiyi düşürür) daha sağlıklı şeyler yiyin. Kuruyemiş gibi tam tahıllar, meyve, peynirli ve sebzeli omle ya da yoğurtlu granola tüketin. Karboyu abartmayın. Çabuk enerji sağlamalarına rağmen yüksek karbo yüklemesi kan şekerinde ve enerjide düşüşe yol açar. Lif, protein ve yağın dengeli şekilde tüketildiği öğünler kandaki glikoz salınımını yavaşlatır ve enerji tükenmesini engeller.

Yeterince yiyin. Yeterli miktarda kalori ve protein tükettiğinizde vücuda yakıt sağlamış olursunuz. Gerektiğinden az yediğinizde enerjiniz haliyle düşük olacaktır. Ayrıca bu yüzden kalorileri yakan kas dokularının yıkımına da yol açarak fiziğinizi bozabilirsiniz. Son olarak aşırı yemek de hazmedilmesi gereken çok fazla enerji, emilmesi gereken çok fazla besin demek olduğundan sonrasında uzanıp yatmak isteyebilirsiniz. Kararında olun.

ALISSA RUMSEY

ABD Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsüdür.

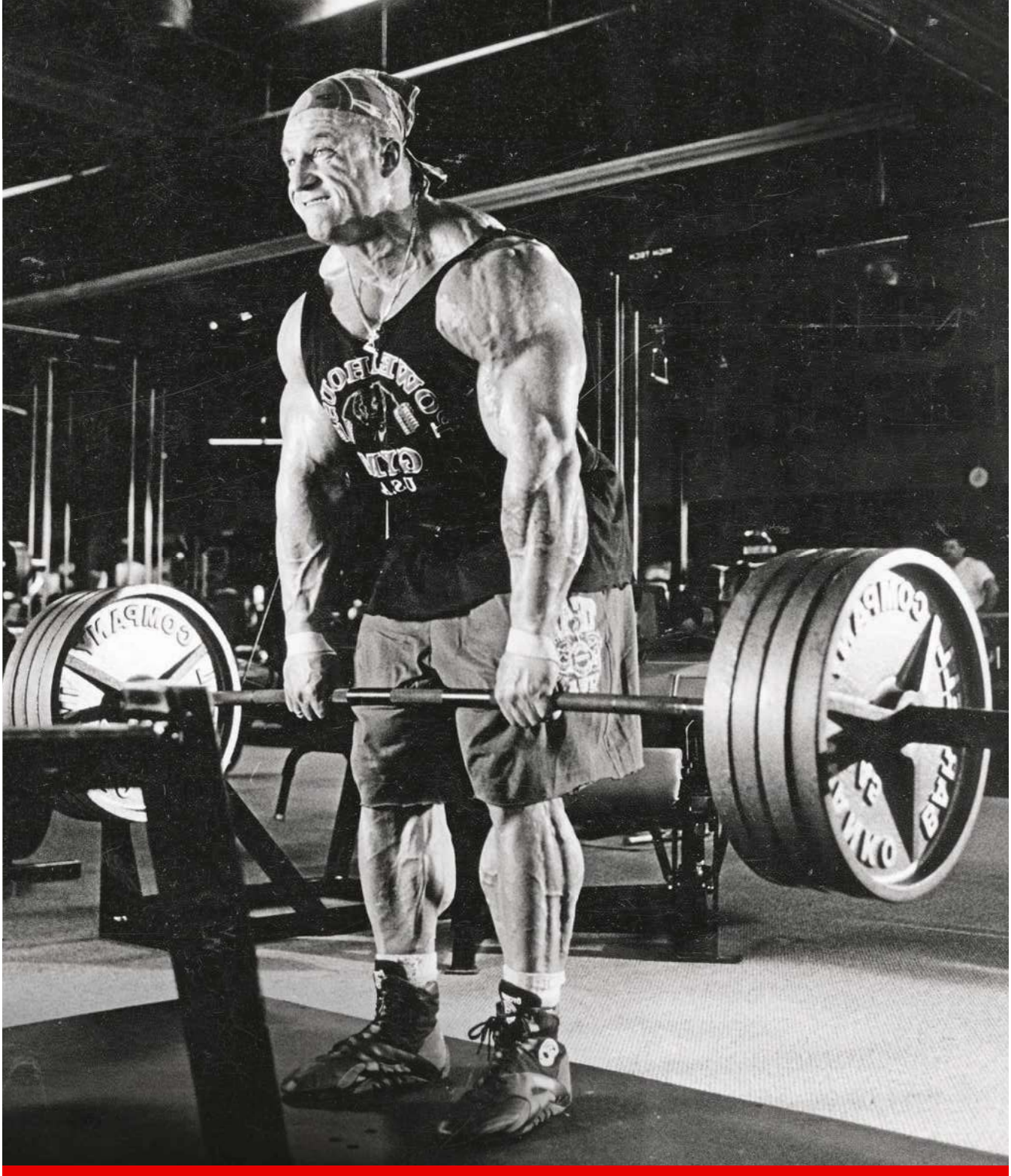
PROFESYONELLERE ÖZEL

THE STRONGEST MUSCLE BUILDER

ULTRA STRONG PRODUCT
20.600 mg
AMINO ACIDS
PER 2 AMPOULES

CRAZY ABOUT QUALITY WEIDER

made in germany



AĞIRLIK

ANTRENMANLARINIZA GÜÇ KATAN TAKTİKLER

JASON BREEZE

TRICEPS PUSHDOWN

BU İZOLASYON HAREKETİYLE İRİ TRICEPS GELİŞTİRİN.

Hareket

V-bar aparatını aşağı bastırırken ağzınızdan nefes verin, hareketin tepe noktasında triceps kaslarınızı kasın. Dirsekleriniz yanlara yapışık kalsın. Triceps kaslarınızı sertçe sıkın. Sonra yavaşça V-barı salın.

Başlangıç Pozisyonu

Kollar 90 derece bükük, V-bar elde

- Kablo makinesinin üst sırasına V-bar aparatı takın. İki elle uçlarından kavrayın.
- Karın kaslarınızı sıkıp barı aşağı ittirin; temel hareket kasınız triceps olsun. Dirsekler içte, göğüsler kabarık olsun.
- Hareketin tepe noktasını 2-3 saniye tutun.

Bitiş Pozisyonu

Kollar tam uzatılmış

- Sapı yavaşça başlangıç pozisyonuna salın.
- Dirsekleriniz yanlara açılmasın, ağırlık hızlı şekilde yukarı çıkmasın.

Vurduğu Kas

Triceps

ZAMANI: Antrenmanın ortasında ya da sonunda

HACMİ: 12-15 tekrarlı 3-5 set

Form Tüyosu

Ayak ve gövde pozisyonlarında farklı şeyler deneyin. Herkes farklıdır ve bazen duruşunuzu hafifçe değiştirmek daha güçlü bir kasılma yaratabilir. Hareketin tepe noktasında biraz daha öne eğilip el bileklerinizi daha sert şekilde döndürmeye çalışın (halat kullanıyorsanız).

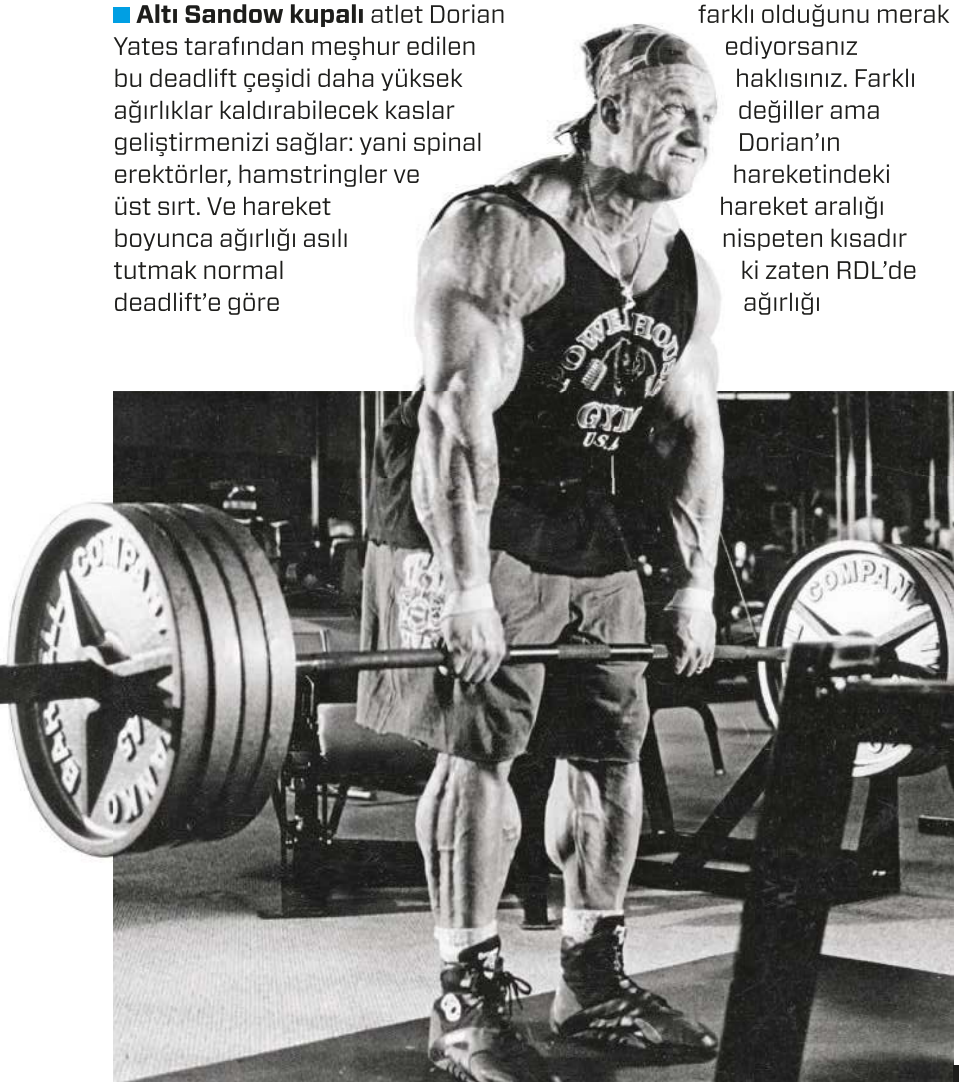
CHARLES LOWTHIAN

DORIAN USULÜ DEAD

DORIAN YATES OLYMPIA SAHNESİNE ÇIKAN EN İRİ VE EN GÜÇLÜ VÜCUT GELİŞTİRİCİLERDEN BİRİYDİ; BU SONUCA GÖTÜRENLERDEN BİRİ DE KENDİ USULÜNCE YAPTIĞI DEADLIFT'Tİ.

YERDEN AĞIR MI AĞIR bir şey kaldırmak size boğa gücü katar. Ancak eğer sırtınızı daha da kalınlaştırmak istiyorsanız deadlift hareketinde uygulayacağınız ufak bir numara bayağı fark yaratabilir; o da barı hemen diz altına indirmektir.

Altı Sandow kupalı atlet Dorian Yates tarafından meşhur edilen bu deadlift çeşidi daha yüksek ağırlıklar kaldırabilecek kaslar geliştirmenizi sağlar: yani spinal erektörler, hamstringler ve üst sırt. Ve hareket boyunca ağırlığı asılı tutmak normal deadlift'e göre trapezlere, omuzlara ve sırta daha üstün baskı bindirir. "Dorian'ın tekniği tekrar aralarında molaya izin vermediği için normal yöntemden daha yoğun bir çalışma sunuyor" diyor vücut geliştirme koçu Eric "Merlin" Broser. Tabii kas ne kadar gerilirse o kadar çok hasar görür, bu da daha çok kas demektir. Hedefiniz sırt kütlesin arttırmak ise Broser iki hafta çalış bir hafta ara ver (bu arada normal deadlift yapın) yaklaşımını öneriyor. Son bir not: Dorian dealift'inin RDL'den ne açıdan farklı olduğunu merak ediyorsanız haklısınız. Farklı değiller ama Dorian'ın hareketindeki hareket aralığı nispeten kısadır ki zaten RDL'de ağırlığı kavalkemiğinin ortasına ya da altına indiriyorsunuz. Söz konusu bu ufak numara sayesinde sırta daha üstün bir ağırlık iner ve hamstringler nispeten rahat kalır. İnanmıyor musunuz? Barı 12 santim daha alçaltınca hamstringleriniz nasıl alev alıyor görürsünüz



CHRIS LUND

DORIAN YATES'TEN ŞİAR EDİNECEK 5 ALINTI

1 "İçgüdülerime kulak vermiş olsaydım 200 kiloyla squat yapmak yerine barın birinde kadının birinin peşindeydim."

2 "Yeni başlayanların yaptığı en büyük hata tekrarın pozitif kısmına %100 güçlerini vermek ve negatif kısmı es geçmektir."

3 "Her antrenman duvarın bir tuğlası gibidir. Ve eğer her defasında yarım yamalak iş yaparsanız duvarınız sağlam olmaz."

4 "Ekstrem yoğunlukla yapacağınız bir set kas inşası işini görür. Son tekrara kadar vurgulanarak ve sınırlarınızı zorlayarak yapılmalıdır. Eğer ikinci seti de yapabilecek gibiyseniz o zaman o ilk sette her şeyinizi vermiş sayılmazsınız. Can yakar ama işe de yarar."

5 "Kas arttırmanın formülü mevcut ağırlığınızı korumak için almanız gereken kaloriden fazlasını almaktır."

OPTIMUM NUTRITION

DAHA YÜKSEĞİ HEDEFLE

OLAĞANÜSTÜ SAFLIK İÇİN ULTRA FİLTRASYON

25g YÜKSEK PROTEİN | **5.5g** BCAA | DÜŞÜK ŞEKER & YAĞ

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER .COM

UFKUNU GENİŞLET

SALON USTASINI ACEMİSİNDEN AYIRAN ŞEY ENLİ OMUZLARDIR. İRİ VE HUŞU UYANDIRAN OMUZLAR İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER BURADA.

PROFESYONEL VE OLİMPİYAT atletlerinde var. Vücut geliştiricilerde, liman işçilerinde, odunculardaki ve de kuvvet göstergesi olarak tanımladığımız herkeste de. Aslında tüm kas grupları arasından erkek siluetini kadınınkinden en iyi ayıran kas grubu budur. Omuz kaslarından bahsediyorum; hele bir de geniş ve iri oldular mı karşınızda duranı tam bir alfa erkeği olarak görürsünüz.

RUTİN

Bu rutin çabuk bir tempoda ve set aralarında yarım dakikadan fazla dinlenmeden yapılmalıdır. Omuzlar nispeten ufak bir kas grubu olduğu ve omuz eklemleri kolay sakatlanabildikleri için ağırlığı orta ayarda kılmak ama tekrar aralığını 10-20 gibi yüksek tutmak yeğdir. Rutininin tamamı yarım saatte fazla sürmeyip haftada iki kez tekrarlanmalıdır. Bu rutindeki her hareketin oturarak yapıldığını görüyorsunuz. Bunun iki sebebi var: 1) Çoğu omuz egzersizi vücudun durumuna göre şekil alır; bazen dambılları fazla savururuz, bazen sırtımızı kamburlaştırırız. 2) Ayaktayken sabit durmak için fazladan enerji harcarız. Ancak oturarak tüm enerjimizi yaptığımız işe verebiliriz.

REAR-DELT MACHINE

Sehpaya dönerek oturun, sapları önünüzde tutun. Dirseklerde hafif bir büküklükle makinenin kollarını ters kelebekleme kulacı atıyormuş gibi olabildiğince geriye çekin ama vücudunuzu titretmeyin. Başlangıç pozisyonuna dönmeden önce hareketin tepe noktasında arka omuzları sertçe sıkın. (Gittiğiniz salonda bu makine yoksa bentover rear-delt raise yapın.) bentover rear-delt raises.)

SEATED ALTERNATING DB FRONT RAISE

Bu harekette seated lateral raise hareketinde kullandığınız ağırlığı kullanın. Sehpada dik otururken her bir dambılı önünüze kaldırın; kollar hafif bükük kalsın. Dambıl başınızla aynı yükseklikteyken durun; bundan yükseğe çıkarsa omuzdaki gerilim gevşer. Dambıl tamamen indiğinde diğer kolla kaldırmaya başlayın. Tempo da seated lateral raise'deki gibi kalsın.

ANTRENMAN

OMUZ

HAREKET	SET	TEKRAR
Seated Lateral Raise	4	20, 17, 14, 11
Seated Alternating DB Front Raise	3	14, 12, 10
Rear-delt Machine	3	10, 14, 12
Seated DB Press	4	14, 12, 10, 8
DB Front Raise Static Hold	2	failure

DB FRONT RAISE STATIC HOLD

Sehpaya oturun, bir elle dambıl alın ve tutabildiğiniz kadar omuz seviyesinde önünüzde tutun. 20-60 saniye hedefleyin. Sonra diğer kolla aynını yapın.

NUTREVER®

SPORTS SCIENCE

MADE IN GERMANY

SUGAR FREE

ISO CERTIFIED SUPPLIERS

CFM — Besin değeri kaybı en az
Kaliteli protein

%23 — Kasların yapılanmasını sağlayan
Yüksek BCAA oranı

23g — Sindirim hızları farklı
3 çeşit protein

Bizi Takip Edin

www.nutrever.com.tr

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

SEATED LATERAL RAISE

Bir çift dambıl alıp sehpaya oturun, hafif bir açıyla öne eğilin, sırtı düz tutun. Dambılları yanlarınıza kaldırın; dirsekler biraz bükülebilir. Eller omuz seviyesine çıktığında durun, sonra ağırlığı neredeyse en alçağa kadar indirin. Hareketin esprisi setin tamamında omuzların tümünde gerilimi muhafaza etmektir. Kaldırmayı 1, indirmeyi 1,5 saniyede yapın.

SEATED DB PRESS

İki elde birer dambılla sırtlıklı bir sehpaya oturun. Dambılları omuzlara kaldırın ve dümdüz yukarı kaldırın; sırt hafif kamburlaşabilir. Dirsekler neredeyse kilitlenene dek dambılları baş üzerine ittirin. Ağırlıklar tepede tokuşmasın. Dirseklerin hareket sırasında nerede hizaya gelmeleri gerektiği gibi bir kural yok. Yanlarda olursa arka omuzlar daha iyi çalışır; öndeyse ön omuzlar. Buradaki önemli nokta en dirençsiz rotayı seçip çalışmaktır.

PERFORMANSA ODAKLAN

YÜKSEK ANABOLİK ETKİ

BESLENME

ANTRENMAN VE KAS BÜYÜMESİNİ DESTEKLEYEN BESLENME TÜYOLARI

GETTYIMAGES.COM

KARBO MAKİNESİ

DÜŞÜK KARBONHİDRAT DİYETLERİ GELİŞİMİNİZİ SEKTEYE UĞRATABİLİR.

LEW ROBERTSON/GETTY IMAGES

S Düşük karbonhidrat veya keto diyeti sonuçlarımı olumsuz etkiler mi?

Ketojenik diyet zamanında saralı çocukları kontrol altında tutmak için ortaya çıkan bir diyettir ancak uygulaması oldukça zor olduğundan yetişkinlere önerilmez. Günde 30-40 gram kadar karbonhidrat tüketilen diyette alınan her 1 gram karbonhidrat ve proteine karşılık olarak 3-4 gram yağ yeniyor. Yani toplamda beslenmenizin %60 ilâ 80'i yağdan, %2 ilâ 4 ise karbonhidrattan oluşuyor ki normalde bu oranın %45-65 arası olması gerekmektedir. Çoğu araştırma keto veya düşük karbonhidrat diyetinin kas edinimi yerine daha çok kilo vermede yardımcı olduğunu gösteriyor. Kilo verme sırasında yağsız vücut kütlesinin muhafaza edilmesi için de ağırlığınızın her bir kilogramına denk 0,8-1 gram protein almanız gerekiyor. İlaveten, birçok araştırma bu tip diyetlerin kas inşası yerine dayanıklılığı arttırdığına işaret ediyor ki kas, kas glikojeninden, kas glikojeni de karbonhidrattan elde edildiğine ve yağ da yağ hücrelerinde depolandığına göre gayet makul gözüküyor. Uzun lafın kısası, eğer sürekli olarak ağır antrenmanlar yapıyorsanız yeterli karbonhidrat olmadan iyi performans çıkarmanız biraz zordur. Keto diyetinde meyve, süt ürünleri, tahıl ve diğer birçok sebzenin yasaklandığını da hatırlatalım. Eğer hâlihazırda bu diyeti uyguluyorsanız, almanız gereken vitamin ve minerallerden yoksun kalmamak için takviye alın.

Jonathan Valdez, R.D.N., A.C.E.-C.P.T., New York'taki beslenme ve sağlık danışmanlığı şirketi Genki Nutrition'ın sahibidir.

YAZAN ADAM BIBLE

YEŞİL İYİDİR

VİTAMİN VE MİNERAL İÇİN UNUTULMUŞ YEŞİLLİKLERDEN YİYİN.

■ Lisanslı diyetisyen ve Beslenme ve Diyetetik Akademisi sözcüsü Torey Armul, "Az miktarda hardal yaprağı doku sağlığını ve onarılmasını destekleyen C vitamini ihtiyacınızın yarısından fazlasını karşılar" diyor. 75 gramı ise almanız gereken K vitamini miktarının da üç katını sağlar. Bu vitamin kan pıhtılaşması için önemli olup iltihap sistemini güçlü kılar. Beslenme Araştırmaları dergisinde çıkan 2008 tarihli bir yazıya göre buharda pişmiş hardal yaprağı kolesterolü düşürmeye de yardımcı olabiliyor. 150g pancar yaprağında 8 gramdan fazla lif vardır; lif doygunluğu arttırır, açlığı bastırır, kiloyu düzenler ve yine 8 gram proteiniyle şaşırtıcı şekilde iyi bir protein kaynağıdır. Pancar yaprağında ayrıca hormon salınımı ve kemik sağlığı için elzem olan kalsiyumdan ve protein sentezi ile kasların işlemesine yardımcı olan magnezyumdan yüksek miktarda bulunur. "Şalgam yaprağı özellikle göz sağlığına iyi gelen A vitamini bakımından iyi bir kaynaktır" diyor Armul. Bu yapraklar ayrıca lahanagillere nispeten 4 kat daha fazla kalsiyum içerir ve pancara nispeten %17 daha yüksektir. Şalgam yaprağında diğer tüm sebze yapraklarının yaptığı gibi kanser oluşumunu engellemeye yardımcı fito-besinler vardır.

KOYU RENKLİ SEBZE YAPRAKLARINDA İNEK SÜTÜNDEN DAHA FAZLA KALSİYUM VARDIR.

SPENCER WEINER/GETTYIMAGES.COM

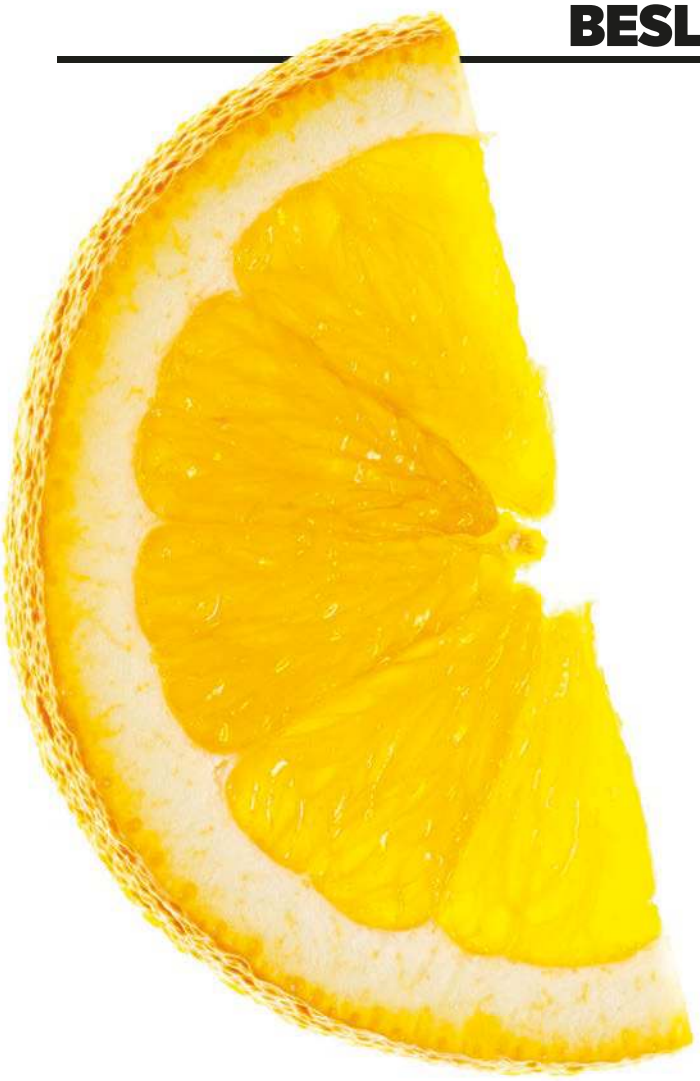
YAPRAK PİŞİRME

TÜYOLARI UYGULAYIN, SEVDİĞİNİZ SİRKE SOSUYLA KARIŞTIRIN, ÜSTÜNE PASTIRMA, TUZ, KARABİBER EKLEYİP TADINI ÇIKARIN.

▲ PANCAR YAPRAĞI
Geniş bir tencerede üstünü kapamadan 1 dk. kaynatın. Süzgece dökün ve bıçakla suyunu çıkarın.

HARDAL YAPRAĞI
Sudan geçirin, kısık ateşe aldığınız tencereye koyun. Üstünü kapatın ve 5 dk. buharda pişirin. Süzgece döküp bıçakla suyunu çıkarın.

ŞALGAM YAPRAĞI
Soğuk sudan geçirin ve doğrayın. 5 dk. dinlendirin, sonra üstüne yarım limonu sıkın. 5 dakika buğulayın.



TURUNÇ BİLEŞİĞİ YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRABİLİR

İngiltere Klinik Farmakoloji Dergisinde çıkan bir araştırmaya göre turunç ve acı portakalda bulunan p-sinefrin bileşiği yağ yakımını maksimize edip düşük ve orta seviye yoğunluktaki egzersiz sırasında karbonhidrat yakımını arttırabiliyor. Uyarıcı efedrinle ilintisi olan bu madde kalp atışını aşırı yükseltmiyor; yani diğer uyarıcılara nispeten daha az yan etkisi var.

AZ YE, UZUN YAŞA

Araştırmalara göre az yemek ömrü uzatabiliyor. Tufts Üniversitesinin bir araştırmasında 100 kişi kalori alımını iki yıl boyunca %25 azalttı (bu süre şimdiye kadarki en uzunudur). Bulgulara göre ilk 12 ve 24 ayda yağ kütlesi ve kilo azaldı ancak ikinci yıla gelindiğinde iltihaplanma oranı da oldukça düşük çıktı. Araştırmacılar ömrü uzatmanın en iyi yolunun az yemek olduğuna kanaat getirdiler.

1

Amerikan Kamu Sağlığı Dergisine göre mutlu olmak için günde yemeniz gereken meyve ve sebzenin kilogramı.

PROBİYOTİK KİLO VERDİREBİLİR

25 çalışmanın toplu incelenmesi sonucunda probiyotiğin kiloyu ve vücut kütlesini düşürdüğü bulundu. Uluslararası Gıda Bilimi ve Beslenme Dergisindeki bir rapora göre birden fazla tipte probiyotik sindirenler daha kolay kilo veriyor.

DİYET ÇOK BİREYSEL BİR ŞEY

Bilim adamları insanların çok farklı beslenme profillerine sahip olduklarını konuşuyorlar. NC Eyalet Üniversitesi ve Texas A&M, farklı tipteki farelerin farklı beslenme düzenlerine tepki verdiklerini buldu ve en iyi diyet diye bir şey olmadığını keşfetti. Genetik profile göre ayarlanan diyetlerin en doğru olabileceğini öne sürdüler.

ÇOK ET, YÜKSEK TEHLİKESİ

JAMA Dahiliye Tıbbı dergisine göre yüksek hayvan protein tüketimi (özellikle kırmızı) bitkisel protein tüketimine nispeten erken ölüm nedenleriyle daha yakından ilişkili olabilir. Çalışma ayrıca yüksek erken ölüm riskiyle karşı karşıya olanların sağlıksız sayılabilecek bir etmene maruz kaldıklarını buldu. Hayvansal protein ile erken ölüm arasındaki ilinti denek sağlıklı bir yaşam sürdüğü takdirde ortadan kalktı.

KETONLA DAHA DAYANIKLI

Keton, çok düşük karbonhidratlı diyet yaptığınızda yanan vücut yağından türeyen bir moleküldür. Oxford Üniversitesi araştırmacılarına göre bu bileşikler dayanıklılığı arttırıyor. Deneklere keton, karbonhidrat ya da yağ içeren içecekler verildi. Keton içenler ortalama 400 metre daha fazla bisiklet bindikleri gibi, uzun egzersizden sonra kas ağrısı ve stres yaratan laktik asit seviyelerinde düşüş yaşadılar.

ALAMY (2)

YAZAN CARLO FILIPPONE

MİDYE CEVICHE

2 KİŞİLİK

Kalori	442
Protein	32g
Karbo	38g
Yağ	20g

MALZEMELER

900g midye (sudan geçirip temizleyin)
3 defneyaprağı
200ml su
1 rezene soğanı (küçük küçük doğrayıp tüylü kısımlarını atın)
2 erik domates (dörde bölün)
½ baş kırmızı soğan (küp doğrayın)
1 kırmızı dolma biber (küp doğrayın)
1 yeşil dolma biber (küp doğrayın)
3 misket limonunun suyu
2 yk zeytinyağı
½ tk deniz tuzu
Karabiber
1 tk beyaz sirke
1 tk taze doğranmış maydanoz
½ tk taze mercanköşk ya da 2 fiske kuru mercanköşk

HAZIRLANIŞI

Midyeyi soğuk sudan geçirip kumunu iyice temizleyin. Süzgeci bir kaba koyup midyeyi süzün. Bir tencereye suyu ve defneyi koyun. Kaynatın. Midyeyi ilave edip kapayın. 1 dakika sonra karıştırın, kapayın ve 2-3 dk. daha buğulayın. Midyeyi süzün ve açılmayan midyelerle defneleri atın. Suyu kenara alın. Midyelerin kabuğunu ayıklayıp salata kabına koyun. Kalan malzemeyi ekleyin (su dâhil). İyice karıştırın. 2-3 saat buzdolabında bekletin. Yiyin!

ŞEF HAKKINDA
IFBB Pro Lig vücut geliştiricisi Carlo Filippone Elite Lifestyle Cuisine (elitelifestylecuisine.com) sahibidir.

125 GRAM KIŞ KABAĞININ İÇERİĞİ:

75 KALORİ

2G PROTEİN

18G KARBO

1G YAĞ

6G LİF

DENEYİN!
Kabak az kalorili, lif zengini bir sebze olup her diyete uyar. Farklı kabak türlerini öğrenin.

KÜÇÜK BALKABAĞI
▸ Bu kabakta bol miktarda lif vardır ve normal balkabağından çok A vitamini içerir. B vitamini de boldur.

YEŞİL BALKABAĞI
▸ Bu kabağın tatlı patatese benzer şekerli bir tadı olur. Beta-keroten, demir, C vitamini ve potasyum zenginidir.

TEL KABAK
▸ Telsi içi daha düşük kalorili, lif ve besin bakımından daha sağlıklı bir makarna ya da erişte alternatifidir.

KABAK TADI

ÇOĞUMUZUN BURUN KIVIRDIĞI KABAKTA KOMPLEKS KARBONHİDRAT, BOL MİKTARDA ANTİOKSİDAN VE DOYURUCU LİF VARDIR.

Menüde kış kabağı gördüğüne sevinen insan sayısı azdır. Çocukken sofrada gördüğümüzde yememek için her şeyi yapmaz mıydık? Yaş aldıkça ve kabağın faydaları hakkında bilgilendikçe bile onca sebze arasından kabağa pek sıra verdiğimiz olmuyor.
Artık değil! Beslenme ve egzersiz dalında doçent doktor Kelly Pritchett, "Kış kabağında kompleks karbonhidrat vardır ve yüksek yoğunluklu antrenman sırasında antrenmanınıza güç katıp kas gelişimine katkıda bulunur" diyor. Kabakta doygunluğu arttıran ve açlığı bastıran liften bol miktarda vardır. Üstelik bağırsaklardaki yararlı bakterilere iyi geldiğinden bağırsak sağlığını da destekler. "Lif kan glikozunu düzenleyip tip 2 diyabeti engelleyebilir" diyor Pritchett. "Kabak ayrıca iltihaplanmalara karşı iyi gelebilen ve kalp rahatsızlıkları riskini azaltabilen, bir tür katorenoit olan beta-karoten bakımından da zengindir" diyor. Bol miktarda C vitamini de içerdiği için zorlu antrenmanlar sonrası meydana gelen iltihaplanmayı da düşürebilir.

Dinamik Omuz

Altın Çağdan esinlenilmiş bu programa üç haftanızı verin ve daha geniş, estetik omuzlara kavuşun.

YAZAN ERIC "MERLIN" BROSER /// FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

ANTRENMAN AÇIKLAMALARI

ÜÇ HAFTALIK OMUZ PATLATAN PROGRAM

Frank Zane ve Arnold Schwarzenegger gibi adamların dönemine atıfta bulunan bir fizik inşa etmek için omuzlarınıza daha çok önem vermelisiniz. İlkin, bir yere girdiğinizde insanların ilk ilgisini çeken yer burası oluyor, üstünüzde ne olursa olsun. İkincisi, geniş omuz çoğu adamın arzu ettiği o üçgen vücudun olmazsa olmaz bir parçası. Burada daha klasik bir fizik inşa etmek isteyen adamlar için hazırladığım üç haftalık bir omuz programı var. Farklı açılardan büyümeyi uyaran benzersiz bir antrenman protokolü olup biçim, simetri, orantı ve boyutu temel alan stratejik olarak seçilmiş hareketlerden oluşuyor.

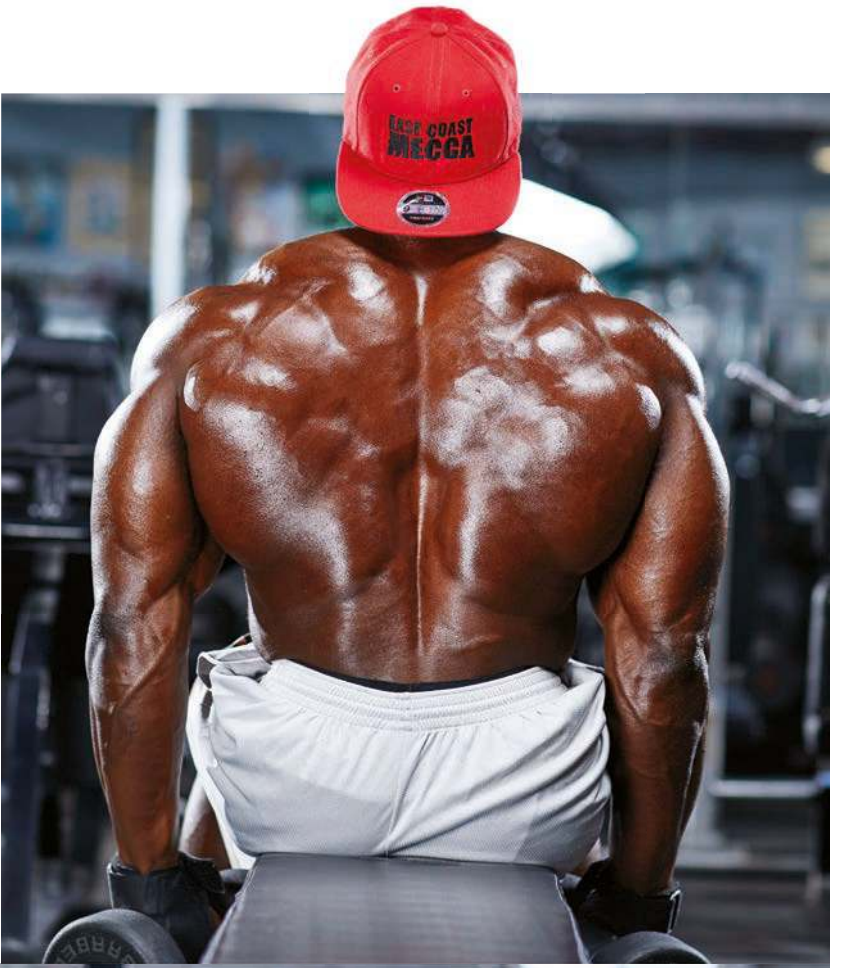
KLASİK OMUZ NASIL OLUR?

- Üst vücut enini maksimize etmek için geniş, yuvarlak ve yanlara doğru tam gelişmiş olur.
- Ön, yan ve arka omuzların tümünde eşit gelişim vardır.
- Üst kollar ve göğüslerle orantılıdır.
- Üç baş da belirgin şekilde ayrıktır.

Buradaki program farklı tempo, tekrar aralığı ve yoğunluk tekniklerini kullanarak omuzlarda haftalık bazda yeni gelişim ve büyüme sağlıyor. Mevcut omuz rutininiz yerine bunu yapın.

Altın Hareketler

Üç haftalık omuz maceranızın demirbaşı beş egzersiz.



SEATED DUMBBELL LATERAL RAISE

NEDEN YAPMALISINIZ: Bowling topu gibi omuz inşa etmek için. Bu hareket üst vücut enini büyütür.

FORM TÜYOSU: Dambılları kaldırırken avuçlarınız tepe noktada yere dönük olsun; ağırlıklar omuz üzerine geçmesin.

TÜRKİYE VÜCUT GELİŞTİRME VE FİTNESS ŞAMPİYONASI

4 - 8 EYLÜL 2019

CANLI YAYINI KAÇIRMAYIN!

4 - 8 Eylül 2019 tarihinde Antalya'da gerçekleştirilecek şampiyona canlı yayın ile Supplementler.com, Fitnessburada.tv ve BodyForumTR'de.

TEMPO AÇIKLAMALARI

Tempo tekrarın her aşamasında ağırlığı ne kadar hızla indirdiğiniz, kaldırdığınız ya da beklettiğinizdir. Saniye ile ifade edilir ve hareketin negatif (indirme) kısmıyla başlar, orta kısmıyla (esnetme) devam eden ve pozitif kısmıyla (kaldırma) sonlanır. Eğer dördüncü bir sayı varsa, o kasılmayı (sıkmayı) ifade eder.

HAFTA 1

SPEC Aşaması

HAREKET	SET	TEKRAR	TEMPO
Cable High Rope Pull	3	10–12	2-4-1-1
Wide-grip Cable Upright Row	3	10–12	2-0-1-4
Seated Machine Side Lateral	3	7–9	5-1-1
Underhand-grip EZ-bar Front Raise	3	7–9	2-1-4

HAFTA 2

The FTX2 Phase

HAREKET	SET	TEKRAR	TEMPO
Seated Dumbbell Lateral Raise	3	21–25	2-0-1
Underhand-grip EZ-bar Front Raise	3	6–8	4-1-1
Wide-grip Barbell Row	3	13–15	3-0-1
Single-arm Cable Rear Lateral Raise	3	13–15	2-0-1-1

HAFTA 3

The PRRS-Hybrid Phase

HAREKET	SET	TEKRAR	TEMPO
Wide-grip Barbell Row	3	6–8	4-1-1
Seated Dumbbell Lateral Raise	3	10–12	3-0-1
Superset + Cable High Rope Pull	3	10–12	2-1-1 2-0-1-1
Underhand-grip EZ-bar Front Raise	3	1 x 16–20, 1 x 13–15, 1 x 10–12	2-1-1-1

UNDERHAND-GRIP EZ-BAR FRONT RAISE

NEDEN YAPMALISINIZ: Bu hareket omzun ön başını izole edip dış göğüs ile omzun ön bölümü arasında derin bir ayrım yaratır.
FORM TÜYOSU: Barı kaldırırken göğüsle birlikte omzu da kasın. Böylece daha çok kas gerilecektir.

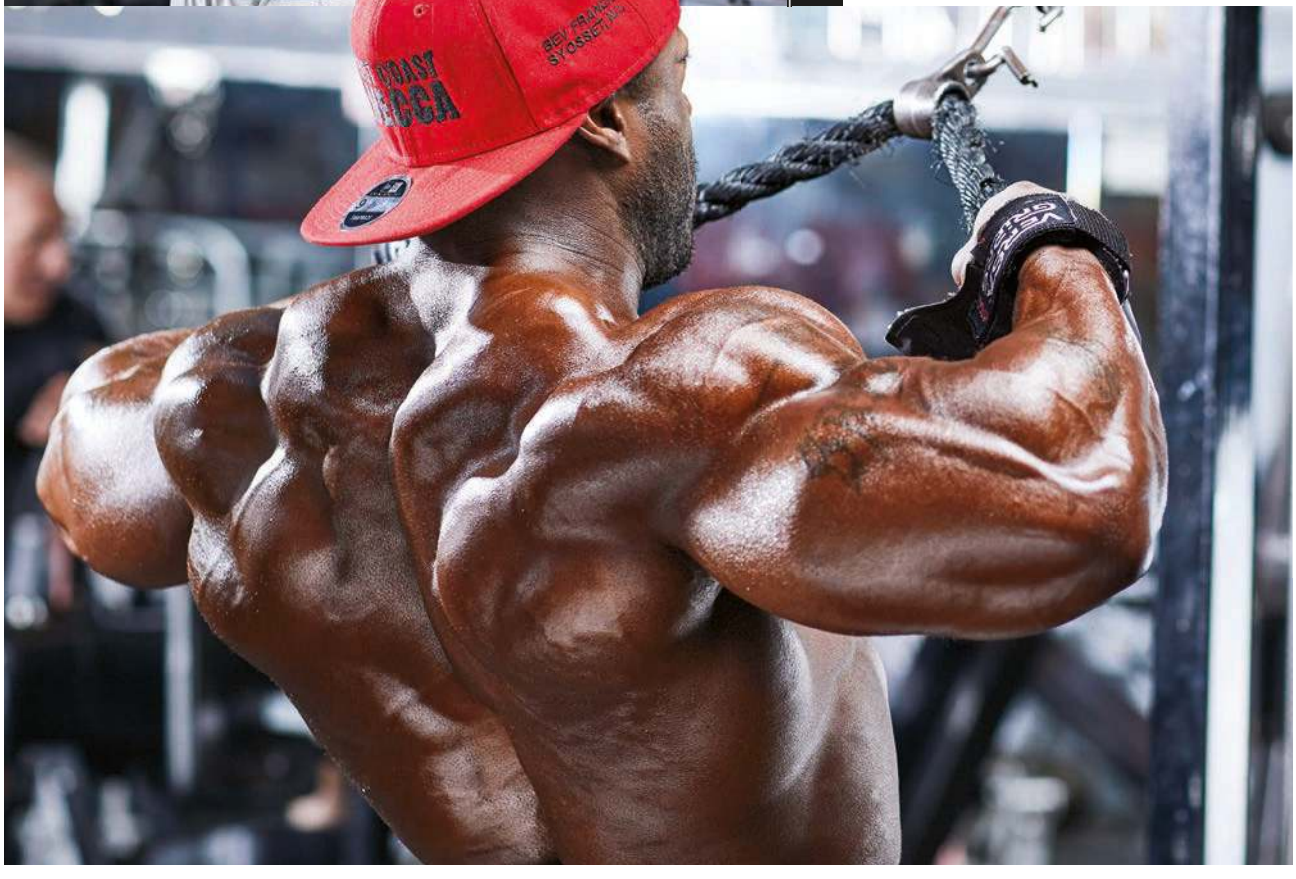
WIDE-GRIP BARBELL ROW

NEDEN YAPMALISINIZ: Lateral raise hareketlerinde kullanılandan daha yüksek bir direnç kullanarak orta omuzlardaki kütle ve yoğunluğu arttırmak için.
FORM TÜYOSU: Barı üst göğüs seviyesine kaldırın. Tepe noktada dirsekler genişçe dışa açılmış ve ellerden yüksekte olsun.

CABLE HIGH ROPE PULL

NEDEN YAPMALISINIZ: Arka omuzları, orta ve alt trapezleri ve de romboidleri aynı anda çalıştırarak bu bölgelerin her birinde eşit gelişim sağlamak ve kaslar arasında belirgin ayrım yaratmak için.

FORM TÜYOSU: Hareketin başında omuzları gevşetip öne gelerek hedeflenen tüm kasları tam esneme altına alın. Dirseklerin yanlara açılmasına izin verirken halatı üst göğse doğru içten çekin. Sıkma kısmını 1-2 saniye uzatmak için kablonun aralıksız gerilim özelliğinden yararlanın.



SINGLE-ARM CABLE REAR LATERAL RAISE

NEDEN YAPMALISINIZ: Arka omza vurmak, ön ve yan omuzlarla eşit şekilde gelişmesini sağlamak için.
FORM TÜYOSU: Dizleri hafif bükerek gövdenizi 90 derece öne eğin ve set boyunca bu duruşta kalın. Tek hareket omuzlarda olsun; ağırlığı A noktasında B noktasına götürmek için arka omzu kullanın. Salınmayın.

GÜÇLÜ
ANTİKATABOLİK
ETKİ
WEIDER
WEIDER
BCAA RATIO 2:1:1
PLUS L-GLUTAMINE
PREMIUM
BCAA
INSTANT
LEMON-LIME
FLAVOUR
6.000 mg BCAA PER SERVING
1.500 mg L-GLUTAMINE PER SERVING
made in germany
WEIDER
LIVE YOUR PASSION.

BÜYÜTEN incelikler

Protein tabağınız tavuk ve dana etine mahkûm olmak zorunda değil. Bizon, keçi, hatta devekuşu etinde normalde almadığınız bir sürü besinle bol bol protein var. Şef Gavan Murphy her birini lezzetli bir şekilde pişirebileceğiniz ikişer tarif veriyor.

FOTOĞRAFLAR TRAVIS RATHBONE

Dana Çili

4 KİŞİLİK

450g dana kıyması
1 tk kimyon
1 tk toz kişniş
Tuz
½ baş orta boy beyaz soğan (gelişigüzel doğrayın)
2 yk kolza yağı
2 diş kıyılmış sarımsak
700g konserve domates
1 yk ac biber
270g barbunya
½ litre et suyu

1. Kıymayı büyük bir tencerede soteleyin. ½ tk kimyon, tuz ve ½ tk kişniş ile tatlandırın. Kıyma pişince süzgeçten geçirip fazla sıvısını süzün.
2. Önden ısıtılmış büyük bir tencerede soğanları kolza yağıyla 2 dakika soteleyin. Sarımsağı ilave edip 1 dakika soteleyin. Kıymayı, domatesi, kalan kimyon ve kişnişi, acı biberi, barbunyayı ve et suyunu da ilave edin. Karıştırın.
3. Kaynadıktan sonra ateşi kısıp 1-2 saat fokurdamaya bırakın.

MAKROLAR			
635 KALORİ	47g PROTEİN	53g KARBO	27g YAĞ

Fırında Dana Köfte

4 KİŞİLİK

1 baş orta boy beyaz soğan (ince doğrayın)
1 yk kolza ya da üzüm çekirdeği yağı
2 diş kıyılmış sarımsak
450g dana kıyması
1 bütün yumurta
60g toz keten tohumu
1 yk ince doğranmış taze kekik
110g rendelenmiş tatlı patates
1 limonun kabuk rendesi
½ tk tuz
¼ tk limon biberi

1. Fırını önden 200 derecede ısıtın.
2. Soğanı orta ateşte 3-4 dakika soteleyin. Sarımsağı ekleyip soteleyin. Büyük bir kaba alın.
3. Kalan malzemeyi kaba ilave edin ve ellerinizle iyice karıştırın.
4. Harçtan ufak köfteler yapın. 15 dakika fırınlayın.

MAKROLAR			
433 KALORİ	33g PROTEİN	13g KARBO	26g YAĞ

ŞEFİN TÜYOSU

Büyük porsiyonlarda yapın ve kalanı buzluğa atın; istediğinizde çıkarıp atıştırmalık olarak yiyebilirsiniz.

Poblanolu Keçi Yahnisi

4 KİŞİLİK

3 poblano biberi
1 kırmızı dolma biber
4 yk zeytinyağı, biraz da üstüne gezdirmek için
150g ince doğranmış beyaz soğan
3 diş kıyılmış sarımsak
½ tk kuru acı biber
1 yk doğranmış taze kekik
1 tk doğranmış mercanköşk
650g organik keçi eti (kuşbaşı doğrayın)
2 tk isli paprika
1 tk limon biberi
1 litre az tuzlu tavuk suyu
Tuz, karabiber

1. Fırını 200 derecede önden ısıtın.
2. Poblano ve dolma biberi folyo serilmiş tepsiye koyun ve üstüne zeytinyağı gezdirin. Fırına koyun. Bir tarafı yanar yanmaz biberleri ters çevirin. Tamamen yanık iziyle kaplandıklarında biberleri bir kâseye koyun, streçle sarın ve 20 dakika dinlendirin. Böylece biberler buğulanacağından kolayca soyulacaklardır.
3. Kabuklarını ellerinizle soyun. (Musluğun altına tutmayın. Yanık tadı gider.) Biberleri doğrayın.
4. Sote tavasını önden 1 dakika kızdırın. 2 yk zeytinyağı koyup soğanı, biberleri ve sarımsağı 5-7 dakika arada karıştırarak soteleyin. Acı biberi, kekiği ve mercanköşkü atıp 1 dakika pişirin. Sebzeleri tabağa alın.
5. Eti büyük bir kaba alıp acı biber ve limon biberiyle tatlandırın.
6. Büyük bir sote tavasında 1 yk zeytinyağını yüksek ateşte kızdırın. Eti 2 parti halinde 3-4 dakika mühürleyin. İlk parti kızarınca sebzelerle aynı tabağa alın ve kalan eti de aynı şekilde hazırlayın. Her partiye birer yk zeytinyağı kullanın.
7. Sebzeleri ve eti fırına uygun bir güvece koyun ve et suyunu ilave edin. Tuz ve biberle tatlandırın. Folyoyla sarın.
8. 1,5 saat fırınlayın. Et sulu ve çatalla deliniyorsa pişmiş demektir.
9. Tek başına ya da esmer pilav veya kinoayla servis edin.

MAKROLAR

498	56g	11g	25g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

ŞEFİN TÜYOSU

Sebzeleri çabucak pişirin ki çıtır ve taze görünsünler yoksa besinleri ölebilir.

Çin Lahanalı Glaze Keçi Pirzolası

2 KİŞİLİK

1 tk Çin beşli baharatı
Bal ya da agave şurubu
¼ tk susam yağı
2 keçi pirzola (her biri 230g)
3 yk üzüm çekirdeği yağı
90g ince dilinmiş kırmızı dolma biber
90g ince dilinmiş yeşil dolma biber
¼ tk tuz
70g kuşkonmaz ucu
180g doğranmış Çin lahanası
75g bezelye
1 yk rendelenmiş taze zencefil
Karabiber
Doğranmış yeşil biber

1. Fırını 200 derecede önden ısıtın.
2. Ufak bir kapta beşli baharatı, balı ve susam yağını karıştırırn. Pirzolaları glaze ile fırçalayın.
3. Geniş bir kızartma tavasını orta ateşte 1 dakika ısıtın. Çekirdek yağını tavaya dökün ve pirzolaların her bir yanını birer dakika mühürleyin. (Et bal sayesinde çabucak karamelize olacağından başında durun.)
4. Pirzola kızarınca folyo serilmiş fırın tepsisine aktarın. Pirzolanın etrafına biraz tavuk suyu dökün. (Tavuk suyu ete nem kazandıracaktır. Fırında pişerken buharlaşacaktır.)
5. Pirzolayı fırında 10 dakika pişirin.
6. Büyük bir wok tavayı önden 1 dakika ısıtın. Su dökün, dolma biberleri ilave edin. 1 dakika karıştırın. 3 dakika pişirin.
7. Et ve sebzelerin üstüne yeşil soğan serperek servis edin.

MAKROLAR

621 KALORİ	70g PROTEİN	12g KARBO	31g YAĞ

Balsamikli Karamelize Soğanlı Hindi Burger

4 KİŞİLİK

BURGER

1 baş ufak kırmızı soğan (ince doğrayın)
2 diş kıyılmış sarımsak
450 g hindi kıyması
1 tk kişniş
1 adet çırpılmış yumurta
¼ tk tuz
¼ tk karabiber
1 yk zeytinyağı
4 İngiliz muffins

BALSAMİKLİ KARAMELİZE SOĞAN

1 baş kırmızı soğan (ince doğrayın)
2 yk zeytinyağı
250 ml balsamik sirke

1. Soğanı orta ateşte 3 dakika soteleyin. Sarımsağı ilave edip 1 dakika daha pişirin. Büyük bir kaba alın.
2. Kalan burger malzemesini de bu kaba alın. Ellerinizle iyice karıştırın. 4 köfte yapın.
3. Köfteleri tuz ve karabiberle tatlandırın. Orta-yüksek ateşte kızan tavada köftelerin her bir yerine 5-6 dakika mühürleyin (orta-az pişmiş).
4. Ayrı bir tavada soğanları yağda soteleyin, üstünü kapatıp 10 dakika kadar pişmeye bırakın. Arada karıştırın.
5. Üstünü açıp sirkeyi ilave edin. Karıştırın ve şurup kıvamına gelene dek buharlaşması için 10 dakika pişirin.
6. Burgerleri muffinlere koyun. Karamelize soğanı ilave edin.

MAKROLAR

461	36g	31g	21g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

DÜŞÜK KARBO
Karbonhidratı az bir alternatif için marul yaprağına sarıp karamelize soğan ve dometesle hazırlayın.

ŞEFİN TÜYOSU
Burgerleri önden hazırlayıp buzluğa koyacaksanız pişirmeden 30 dakika önce buzluktan alın ki eşit derecede çözünsün.

DEVEKUŞU FARKI

En yağsız etlerden biri olan devekuşu porsiyon başına sadece 3g yağ içerir. Yağsız dana etiyle kıyaslandığında (7g yağ) devekuşu kesinlikle daha iyidir.

ŞEFİN TÜYOSU

Biftek pişirmeden sonra 5 dakika dinlendirin. Böylece nem bifteğin içine döner ve özlü olur.

Izgara Devekuşu Biftek

2 KİŞİLİK

TERBİYESİ

250ml incir balsamik sirke
3 yk zeytinyağı
1 diş kıyılmış iri sarımsak
1 yk doğranmış taze tarhun
¼ tk tuz
¼ tk karabiber

BİFTEK

2 devekuşu biftek (her biri 230g)
Pişirme spreyi

1. Terbiye malzemesinin tümünü kilitli poşete koyun. Bifteği ilavee din. En az 1 saat buzdolabında bekletin.
2. Biftekleri pişirmeden 1 saat önce dolaptan alın; oda sıcaklığa inene kadar bekleyin.
3. Izgara tavasını önden 2 dakika kızdırın. Tavayı pişirme spreyiyle yağlayın. Bifteklerin her bir yanını 5-6 dakika mühürleyin (orta-az pişmiş).
4. Bifteği dilimleyin, sebze ya da karbonhidratla servis edin.

MAKROLAR

547 KALORİ	64g PROTEİN	3g KARBO	30g YAĞ

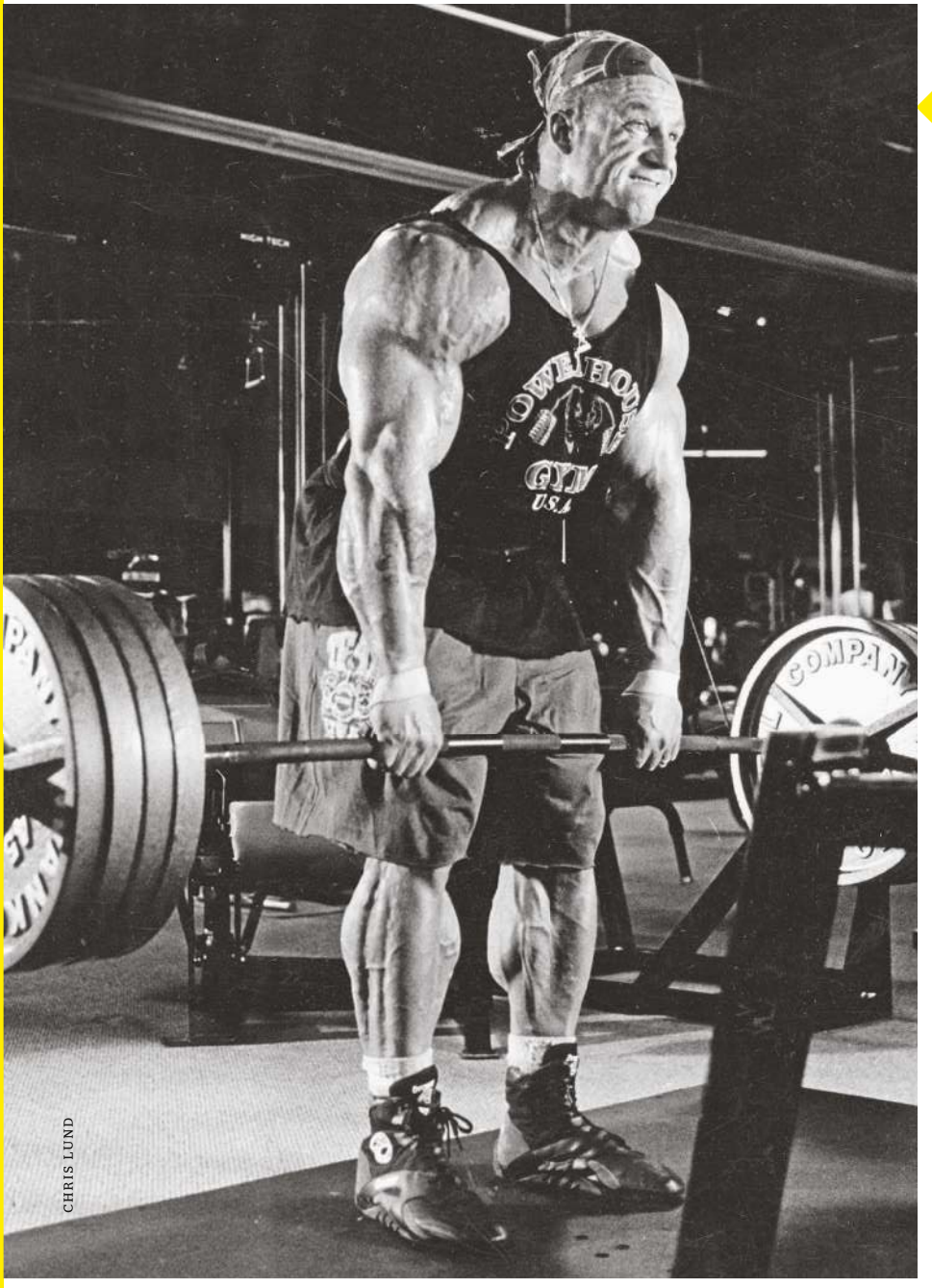
3

Büyükler Liginden

İrileşme dendi mi “üç büyükler” biraz abartılmıyor değil. Muazzam boyut kazandıran ama aynı zamandan ağrısı olmayan alternatiflerini deneyin.

YAZAN ANDREW GUTMAN

KALORİ ALIMINIZI ÇOĞALTMAK, kardiyodan kısmak ve kütle inşa etmek gibi planlarınız varsa yüksek ihtimal antrenman rutininizin temelinde üç büyük hareket yatıyordur: deadlift, bench press, back squat. Çünkü neden? Bunlarsız kütle arttırmak imkânsızdır, değil mi? Pek öyle sayılmaz. Kuvvet koçu ve hipertrofi gurusu Paul Carter bu hareketleri asla yapmadığı üzerine yemin ediyor, hele bir de bu hareketlerin sakatlama riski yüksek olduğu için hedeflenen kaslara daha emniyetli şekilde vuran başka hareketleri denediğini söylüyor. Bilmeniz gerekenleri yazdık.



CHRIS LUND

Deadlift

Sırt antrenmanı deadlift olmadan eksik sayılır ama sırt gelişimindeki tek iyi hareket bu değildir. "Kanat, trapez ve romboid kaslarını geliştirmeyi hedefliyorsanız, deadlift'in bu bölgeleri uzatma gibi bir etkisi olmadığını söyleyeyim; yani işin büyük kısmını hamstring, glute ve ham kasları yapıyor" diyor Paul. Buradaki alternatifler baskı altındaki zamanı (BAZ) arttırırken deadlift hareketinin güç artılarından ödün vermiyor.

DORIAN DEADLIFT

ARTISI: KUVVET

Altı Sandow kupalı Dorian Yates'in adını verdiği bu çeşit asıl hareketin alt kısmını egale ederek üst sırtı daha çok esnetiyor. "Doğru yapıldığında torakal açanları kuvvetlendirir (omurgaya uzanan sırttaki küçük kaslar) bel omurunu güvenli ve nötr bir pozisyonda tutar" diyor Paul.

YAPILIŞI: Normal deadlift yapar gibi duruş alın ama ağırlığı kavalkemiğinin ortasına alçaltın, sonra ağırlığı yere indirmek yerine patlayıcı şekilde yukarı kaldırın.

BARBELL ROW

ARTISI: DENGE, BOYUT

BB row aslında tam bir deadlift çeşidi sayılmaz ama deadlift kuvvetinizi geliştirirken kanat ve trapezlere boyut kazandıran hareketlerden biridir. Hareketin artısı ağırlığın dural şekilde row yapılmasından geliyor ki bu da deadlift yaparken merkez ve bel kuvvetinizi sağlama alıyor.

YAPILIŞI: Gövdenizle 45 derece eğilin ve ağırlığı dirseklerinizle çekerek göbek deliğinize getirin.

DEFICIT STIFF-LEG DEADLIFT

ARTISI: DENGE, BOYUT

Standart stiff-leg dead (sağda) hamstring ve glute kaslarını çalıştırır. Dizi hafif büküp ağırlığı 12 santim kadar açıktan kaldırmak üst sırt ve kanatları daha uzamak zorunda kaldıkları bir pozisyona sokar. Sonuç olaraksa sırtınız (hamstringler değil) set boyunca işin büyük çoğunluğunu yapmış olur.

YAPILIŞI: Bir kutunun ya da istiflenmiş plakaların üstünde durun, normal deadlift yapar gibi duruş alın ama dizleri hafif bükün. Sırt kasları üstündeki gerilimi gevşetmemek için ağırlığı hiçbir noktada dayandırmayın.

B

PER BERNAL; PAVEL YTHJALL

Back Squat

Uzun bacaklı ve kısa gövdeli adamlar back squat hareketini yapmakta biraz zorlanabilirler. "En alta çömelip tamamen doğrulabilen Tom Platz gibi öyle herkes yapamaz bu hareketi" diyor Paul.

SAFETY BAR SQUAT

ARTISI: KUVVET

Safety bar (emniyet barı) ağırlık kütlesinin merkezini değiştirdiği için beldeki baskıyı biraz hafifletirken dimdik durmaya zorlar. Bu barla yüksek hacimli bacak antrenmanı yapabilirsiniz ama gövdenizi dikey konumda tutmaya özen gösterin.

YAPILIŞI: Kontrol için mandalları kavrayın, squat yapın, kalkarken sırtınızı kamburlaştırmayın.

PER BERNAL

SMITH MACHINE AND HACK SQUAT

ARTISI: HİPERTROFİ

İki harekette de ayaklarınız önünüzden bayağı uzakta olduğundan diziniz ileri doğru hareket edecek ve daha çok bükülecektir, bu da işin çoğunu quad kasları üstüne bindirecektir.

Bench Press

Kerameti kendinden menkul bu hareket çoğu zaman omuz ve dirsek ağrısı demektir. Bunun iki ortak sebebi omuzlardaki zayıf hareket kabiliyeti ve barın doğal hareket etmeyi engellemesidir. Buradaki bench press hareketlerini deneyerek ağrıları azaltırken kas üstündeki gerilimi arttırın.

GUILLOTINE PRESS

ARTISI: HİPERTROFİ

Guillotine press göğüs liflerini eklemlerde doğal olarak bulundukları şekilde esnetir; standart bench press bunu yapamaz.

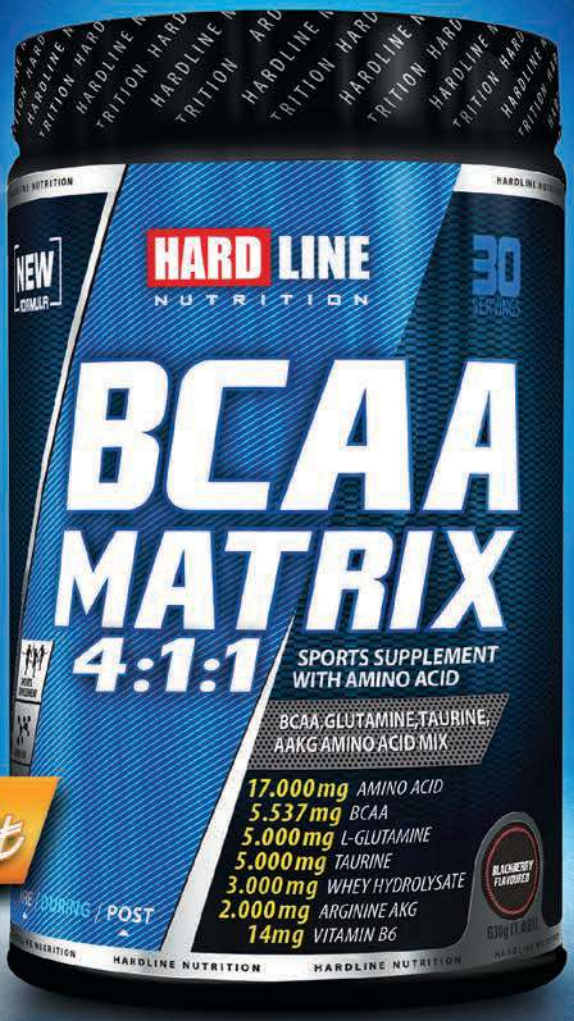
YAPILIŞI: Barı omuzlardan geniş bir mesafeyle kavrayın. Barı alın ve dirsekleri hareketin tamamında yanlarda tutarak ağırlığı boynunuza alçaltın.

THIS PAGE: CHRIS LUND. OPPOSITE: PER BERNAL

Yorulduğunda Değil İstediğinde Bırak

L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey hidrolizat ile zenginleştirilmiş formül

BCAA Matrix; 4:1:1 oranında L-Lösin, L-Valin ve L-İzolösin içeriği ile birlikte L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey Hidrolizat ve B6 vitamininden oluşan çok özel bir formüldür. Yoğun antrenman dönemlerinde vücudunuzun protein dengesini korumaya yardımcı olurken, ihtiyacınız olan amino asitleri serbest formda sağlar. Lezzetli içime sahip olan BCAA Matrix; ilave şeker, yağ, karbonhidrat ve aspartam içermez.



149₺

NEW FORMULA

Kullanım Şekli

Antrenmandan 30 dakika önce 1 porsiyon* ve antrenmandan hemen sonra 1 porsiyonu 300 ml su ile karıştırarak günde 2 kere kullanınız.

**1 porsiyon (1 ölçek) = 40cc (21g)*

BJK 1903 | 1967

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

DUMBBELL BENCH PRESS

ARTISI: SAKATLANMA ÖNLEMİ

Bu hareket eklemlerin daha doğal şekilde hareket etmelerine izin verir; bar kullanıldığında eklemler kilitli kalır.

YAPILIŞI: Dirsekleri 45 derecelik açıda tutun ve dambıllar göğsünüze değene dek alçaltın, ardından patlayıcı şekilde yukarı kaldırın.

CAMBERED BAR BENCH PRESS

ARTISI: KUVVET, DENGE

Bardaki kavis ağırlığın hareket ettiği rotayı uzatıp hareketin tamamında daha üstün esneme sağlar.

YAPILIŞI: Standart BB bench press yapar gibi barı kavrayın ama hafif başlayın. Başlarda dengesiz gelmesi normaldir.

REFLEX
NUTRITION

İNGİLTERE'NİN EN PRESTİJLİ SPORCU GIDA MARKASI ARTIK TÜRKİYE'DE!

%80 PROTEİN

%100 NATIVE WHEY

6,3G BCAA

Antrenman Programı

ÜÇ BÜYÜKLER OLMADAN BÜYÜMENİN YOLU.

Buradaki üç günlük esnek antrenman şablonunu kullanın. Ek çalışma sizin sorumluluğunuzda ancak Carter yine de size birkaç örnek veriyor. Düşük tekrar ve yüksek ağırlıkla başlayarak tip II lifle ve merkezi sinir sistemine saldırın ve güçlenin. Sonra yükü düşürüp tekrar sayısını 20'ye çıkarın.

OMUZ ISINMA

HAREKET	SET	TEKRAR
Shoulder Dislocate*	3	20
L-flye	4	15
Band Pull-apart	1	50–100

*Uyluklarda çok geniş bir mesafeyle kavradığınız bir değnek ya da bant tutun. Nesneyi baş üzerine ve arkanıza kaldırın. Geri getirin. Bu bir tekrardır.

SPLİT

Gün 1: Göğüs, Omuz, Triceps
Gün 2: Sırt, Biceps
Gün 3: Bacak
NOT: Her hafta hareketleri bir benzeriyle değiştirin.

GÖĞÜS, OMUZ, TRICEPS

HAREKET	SET	TEKRAR
Bench Press Alternative	3	6, 12, 20
Low-incline Cable Crossover	3	10
Behind-the-neck Press	3	10
Reverse Pec Deck	3	10
Rope Pushdown	3	10
PJR Pullover*	3	10

*Dirsekler ciddi derecede bükülü şekilde DB pullover yapın. Ağırlığı kaldırırken triceps'i çalıştırmak için dirsekleri uzatın.

BACK, BICEPS

HAREKET	SET	TEKRAR
Deadlift Alternative	3	6, 12, 20
Chinup	3	10
Underhand Barbell Row	3	10
Dumbbell Shrug With Pause	3	10
Preacher Curl ve Incline Dumbbell Curl	3	10

LEGS

HAREKET	SET	TEKRAR
Back Squat Alternative	3	6, 12, 20
Lying Leg Curl	3	10
Leg Extension	3	10
Smith Machine Split Squat	3	10

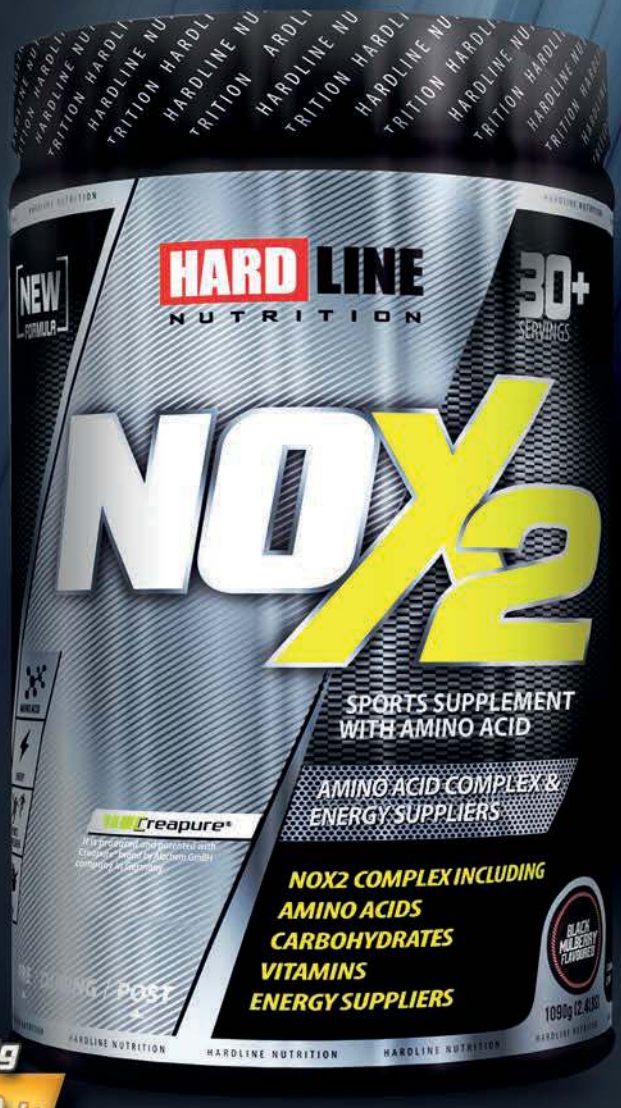
PER BERNAL

NEW FORMULA

Sınırlarını keşfet

1 SERVİS **17.300 mg NOX2 COMPLEX**

- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum



1090g

179₺

SPORCU GIDASI SPONSORU

HARD LINE NUTRITION

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.

FARKLI PİZZALAR

PİZZAYI İSTER YÜKSEK PROTEİNLİ SEVİN İSTER AZ YAĞLI, İSTER TAMAMEN VEGAN SEVİN İSTERSENİZ AZ KARBOLU, BURADAKİ EL YAPIMI SAĞLIKLI PİZZALAR BESİN İHTİYAÇLARINIZI KALİTELİ ŞEKİLDE KARŞILIYOR.

YAZAN SUZANNE LENZER
FOTOĞRAFLAR TRAVIS RATHBONE

ŞEFİN TÜYOSU
Arta kalan brokoli rapiniyi bir miktar zeytinyağı, bir avuç Antepfıstığı ve rendelenmiş parmıcanla karıştırarak pesto sos yapabilirsiniz. Bir sonraki pizzanıza hazır kırmızı sos yerine bunu kullanın.

TATLI SOSİSLİ YUMURTALI BROKOLİ RAPİNİ

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

Deniz tuzu
½ bağ brokoli rapini
3 yk sızma zeytinyağı
2 kangal tatlı İtalyan sosisi (derisini sıyırın)
1 tk rezene tohumu (ezin)
1 top 5 malzemeli pizza hamuru
85g taze mozarella (lokmalık parçalara kesin)
1 iri yumurta
Taze çekilmiş karabiber

HAZIRLANIŞ

1. Fırını 290 derecede önden ısıtın. Bir tencere tuzlu suyu kaynatın. Rapiniyi ekleyip karıştırın ve su tekrar fokurdayana kadar tekrar kaynatın. Brokolinin renginin açık yeşil, saplarının ise hafif yumuşak olması lazım. Pişmesini durdurmak için soğuk sudan geçirip süzün. Soğumaya bırakın ve iyice sıkıp suyunu çıkartın.
2. 1 yk zeytinyağını kızartma tavasına koyup orta yüksek ateşte kızdırın. Sosisi ve rezeneyi ekleyin, ateşi biraz kısın ve esmerleşene kadar 5-7 dakika pişirin; sosisleri tahta kaşıkla deşin.
3. Kabuğunu ileri sayfalardaki kabuk tarifindeki gibi şekillendirin. 1 yk zeytinyağını fırçayla kabuğa sürün ve mozarellayı serpiştirin. Brokoliyi üstüne gelişigüzel yerleştirin ve sosisi ilave edin.
4. Pizzayı kabuğu altın rengi alana ve peynir eriyene dek 6-10 dakika fırınlayın.
5. Kalan zeytinyağını kızartma tavasında kızdırın. Akı oturana dek yumurtayı pişirin; sarısı biraz cıvık kalsın.
6. Pizzanın üstüne yumurta, tuz ve karabiber ekleyerek servis edin.

MAKROLAR

607 KALORİ	33g PROTEİN	30g KARBO	40g YAĞ

ŞEFİN TÜYOSU
Daha kıtır (ve de karbonhidratı düşük, glütensiz) bir hamurlu pizza için kullandığınız kabağın suyunu iyice sıkarak çıkartın.

KABAKLI FESLEĞENLİ PİZZA

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

2 orta boy sakız kabak (rendeleyin)
Deniz tuzu
130g badem unu, gerekirse arttırabilirsiniz
70g rendelenmiş parmıcan
1 yumurta, hafif çırpın
Taze öğütülmüş karabiber
1 yk sızma zeytinyağı
1 domates, ince dilimleyin
85g taze mozarella, lokmalık parçalara doğrayın
2 ince dilim kuru dana jambon, didin
1 avuç taze fesleğen, parçalayın

HAZIRLANIŞ

1. Kabağı süzgece koyun, tuzlayın. Süzgeci bir kabın üstüne koyup suyunu sızdırması için 20 dakika bekletin.

2. Fırını 200 derecede önden ısıtın. Kabağın suyunu sıkın, ardından un, parmıcan ve yumurtayla büyük bir kapta karıştırın. Harcın kıvamlı olması lazım; cıvıksa 1 yk badem unu daha ekleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

3. Pizza tavasını fırçayla yağlayın ve kabaklı harcı tavaya yayın; bastırmak için ıspatula kullanın. Kenarları kıtırlaşana dek fırında 12-15 dk. pişirin.

4. Tavayı fırından çıkarıp fırının derecesini 230'a yükseltin. Pizzanın üstüne domatesi, mozarellayı ve jambonu ekleyip peynir eriyene dek fırınlayn.

5. Fesleğenle servis edin.

MAKROLAR

478 KALORİ	29g PROTEİN	18g KARBO	31g YAĞ

SARIMSAKLI MANTARLI KEKİKLİ POLENTA PİZZA

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

2 yk sızma zeytinyağı, biraz da tavayı yağlamak için
250ml organik süt
750ml tavuk suyu, fazladan biraz daha bulundurun
180g mısır irmiği
30g rendelenmiş parmıcan, biraz da servis ederken
Deniz tuzu, karabiber
250g dilimlenmiş karışık mantar
4 diş sarımsak, kıyın
4 dal taze kekik

HAZIRLANIŞ

1. Pizza tavasını yağlayın.
2. Sütü tavuk suyuyla tencerede karıştırın; kaynatın. Yavaşça irmiği ekleyin; topaklanmasın diye karıştırın. İrmik karışınca ateşi kısın ve kıvamı koyulaşana kadar 20-30 dakika karıştırarak pişirin. Eğer suyunu çabuk çekerse biraz daha tavuk suyu ekleyin.
3. İrmik koyu kıvamdayken parmıcanı, tuzu ve karabiberi ilave edin. Ateşten alın ve tavaya dökün; ıspatulayla düzleyin. Plastik streçle sarın ve 1 saat dinlendirin.
4. Fırını 200 derecede önden ısıtın. 2 yk zeytinyağını fırına girebilen bir tavada orta-yüksek ateşte kızdırın. Mantarı, sarımsağı ilave edip mantar yumuşayana kadar 3 dakika soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Kekiği ekleyin, tavayı kapayın ve fırına atıp sarımsağın kokusu çıkana dek 6-8 dakika pişirin. Fırından alın ama fırının ısı derecesi aynı kalsın.
5. Mantarı polentanın üstüne serpin. Kenarları kıtırlaşana dek 8-10 dakika fırınlayın.
6. Parmıcanla servis edin.

MAKROLAR

358	11g	56g	12g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

SUCUK, MANCHEGO VE ISPANAKLI DUBLE NOHUT PİZZA

6 KİŞİLİK

MALZEMELER

130g nohut unu
250ml ılık su
5 yemek kaşığı zeytinyağı
Deniz tuzu, taze çekilmiş karabiber
70g kuru sucuk
200g nohut (sudan geçirip süzün)
200g körpe ıspanak
30g rendelenmiş manchego peyniri

HAZIRLANIŞ

1. Unu bir kaba alıp suyu yavaş yavaş karıştırarak dökün. 2 yk zeytinyağını, karabiber ve tuzu ekleyip iyice karıştırın. Örtün, 20-120 dk. bekletin.

2. 25 santim çapındaki dökme tavayı fırında 230 derecede önden ısıtın. Hamuru tavaya koyup 10 dakika pişirin.

3. 1 yk zeytinyağını geniş bir tavaya koyup orta-yüksek ateşte kızdırın. Sucukları 5 dakika pişirin, yağını salsın. Nohudu ilave edip karıştırın; sucuğun uçları kahverengi olana dek pişirmeye devam edin. Nohutları ve sucukları bir kaba alın, kenara koyun.

4. Ispanağı tavaya alın, tuz ve karabiberle tatlandırın, sünene kadar pişirin. Ateşten alıp ıspatulayla bastırın ve suyunu çıkarın.

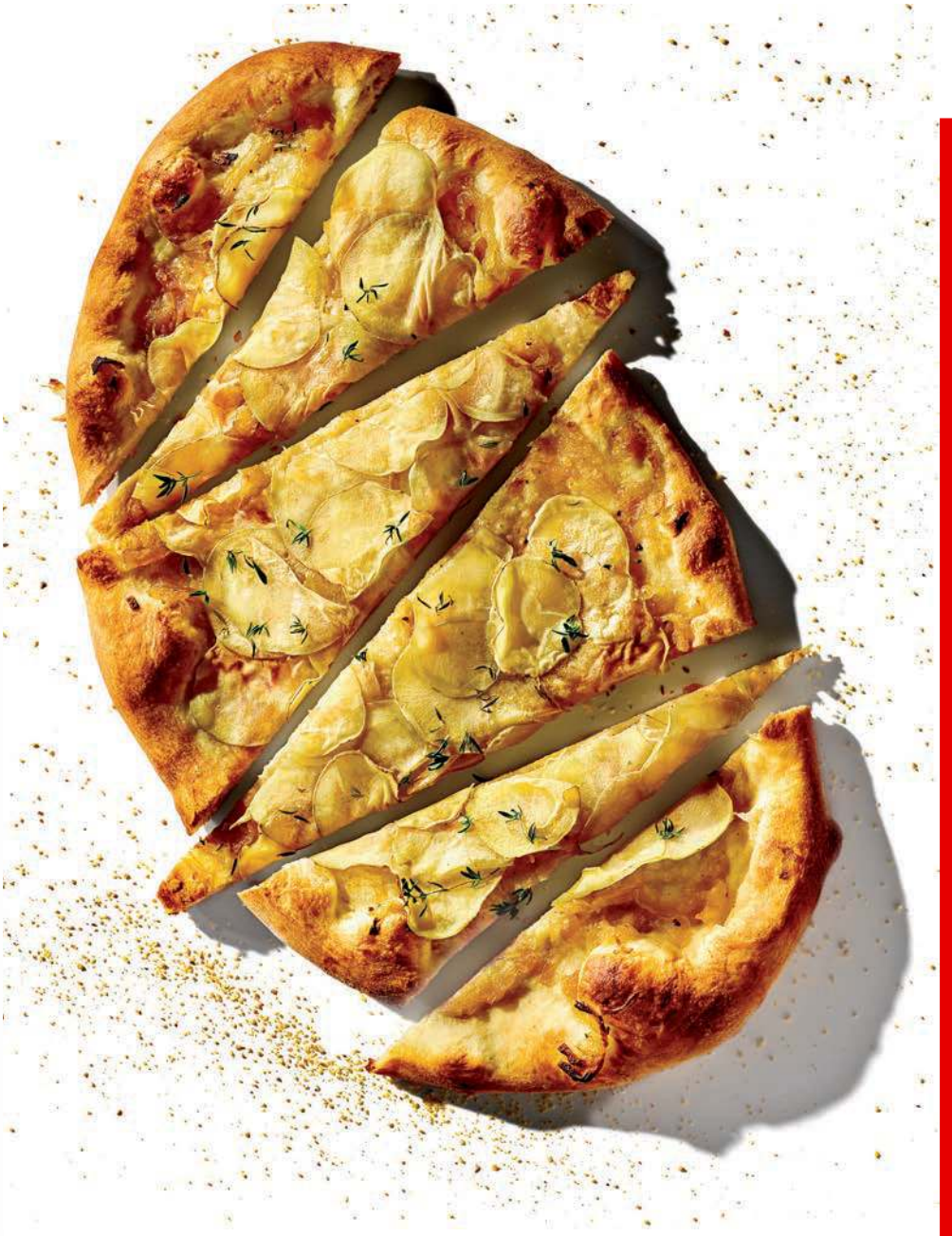
5. Pizzanın üstüne sucuk, nohut ve ıspanakları yerleştirip 3-5 dakika daha pişirin.

6. Üstüne peyniri serpiştirip taze karabiberle tatlandırın.

ŞEFİN TÜYOSU
Fransa'da socca olarak biline bu hamur pişmeden önce suyu çekmesi için 20 dakika bekletildiği için daha lezzetli olur.

MAKROLAR

400 KALORİ	16g PROTEİN	42g KARBO	20g YAĞ



SOĞAN REÇELLİ KEKİKLİ ÇITIR PATATES

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

2 yk zeytinyağı
1 tatlı patates, ince doğrayın
Deniz tuzu, karabiber
1 adet sarı patates
1 top 5 malzemeli pizza hamuru (donmuşsa çözün)
3 dal taze kekik, yapraklarını yolun

HAZIRLANIŞ

1. Fırını 260 derecede önden ısıtın. Yağı orta-yüksek ateşte orta boy tencerede kızdırın. Soğanı, tuzu, karabiberi ekleyin. Ateşi biraz kısıp soğanlar renk değiştirene dek 10 dakika pişirin.

2. Soğanın kenarları altın rengi alınca 60ml su ekleyin; karıştırın ve sıvı buharlaşana ve soğanlar yumuşayana dek 5-10 dakika pişirin.

3. Patatesi doğrayıcıyla doğramayacaksanız tuzlu suyu kaynatın. Patatesi ince doğrayın ve su tekrar fokurdayana dek pişirin. Patatesi süzün, soğumaya bırakın.

4. Hamuru paketteki talimata göre şekillendirin. Soğanları eşit şekilde üstüne yayın ve ıspatulayla düzleyin. Soğanın üstüne patates dilimleri ve kekiği ilave edin.

5. Pizzayı fırına atıp uçları kızarana ve patatesler renk değiştirip kıvrılana kadar 6-10 dakika pişirin.

MAKROLAR			
171 KALORİ	3g PROTEİN	21g KARBO	9g YAĞ

USTA PİZZA TARİFİ: 5 MALZEMELİ PİZZA HAMURU

MALZEMELER

250g ekmek hamuru
2 ½ tk kuru maya (1 paket)
2 tk deniz tuzu
60ml sızma zeytinyağı
250ml sıcak su
Mısır unu

HAZIRLANIŞ

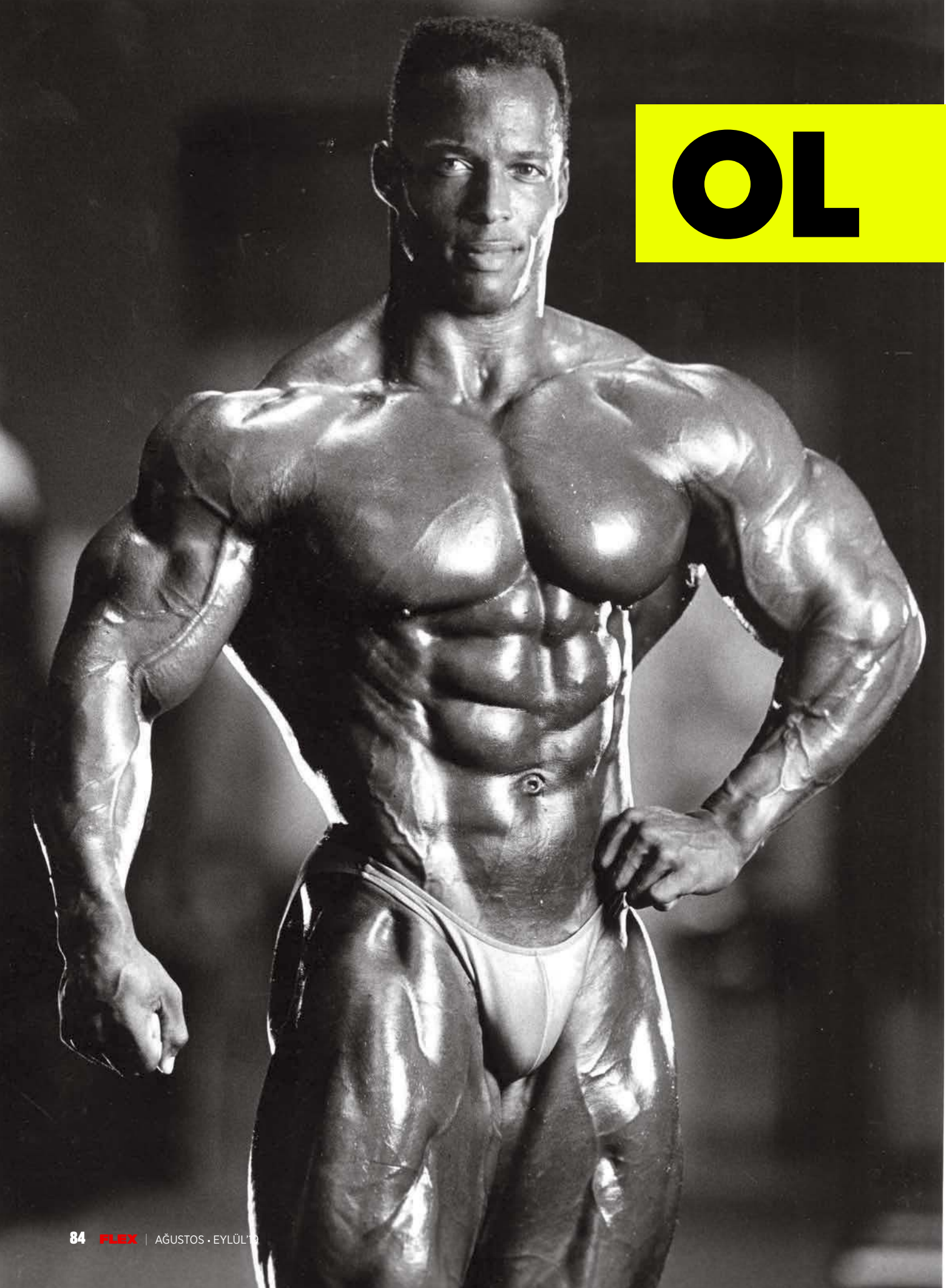
1. Unu, mayayı ve tuzu robota atın. Robot çalışırken yağı ekleyin ve yavaşça suyu ilave edin. Hamur topa dönüşene kadar çalıştırın. Hamurunuz yumuşak, biraz yapışkan ve esnek olmalı. Çok kuru olursa biraz su ekleyin; çok cıvık olursa 1 yk un daha ekleyin.

2. Temiz tezgâhın üstüne plastik streç serin. Hamuru dikdörtgen şeklinde streçe yayın. Parmaklara hamurun üstüne bastırıp delin. Hamurun soldan dörtte üçünü katlayıp parmakla yine delin. Şimdi sağdan dörtte üçünü katlayıp yine delin. Hamuru plastik streçle kapatıp 20 dakika kabarmaya bırakın.

3. Hamuru ikiye kesin, toplar yapın, plastik streçle sarın ve dondurucuya atın. Pizzayı yapacağınız günün sabahı buzunu çözdürün.

4. Hamuru 15-20 dakika oda sıcaklığında tutun. Fırını 260 derecede önden ısıtın ve pizza taşı koyun. Taşınız yoksa pizza tavasını yağlayıp kenara alın. Yağlı tavayı mısır unuyla bulayın. Hamuru elinize alıp yuvarlak şekilde esnetin, yumruğunuzla ortasına bastırın, diğer elinizle uçlarından çekin. İki elle hamuru çekiştirin ama kopartmayın. Yuvarlak hareketle hamurun kalın ucunu dışa çekin. Eşit kalınlığa erişene dek çekmeye devam edin (kenarlar daha kalın olacaktır) ve istediğiniz ebada getirin. Tavaya koyun.

5. Pizzanın üstüne istediğiniz malzemeyi ekleyin ve tavaya ya da taşa koyun. 6-10 dakika fırınlayın. **FLEX**


OL

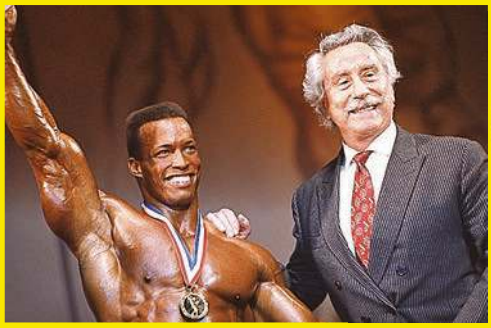
MAMIŞ ŞAMPİYON

IFBB Pro Lig Onur Listesi Üyesi Shawn Ray ile pozitif sonuçlanan doping testinden sonra 1990 yılında kaybettiği Arnold Klasik, geri dönüşü ve devamında gelen kariyeri üzerine.

GİRİŞ JASON SERAFINO, HİKAYE SHAWN RAY

80'lerin sonunda performans arttırıcı ilaçlar hakkında fısıldanarak söylenen şeyler artık ayyuka çıkmıştı. 1988 yılında Olimpiyat atleti Ben Johnson, Güney Kore'nin başkenti Seul'da yapılan 100 metrelik koşuda dünya rekoru kıran bir sürede (9,79 saniye) koşarak aldığı altın madalyayı iade etmek zorunda kalmış ve tüm gazeteler bu haberi yazmıştı. Çok zaman geçmeden steroidler Büyük Beysbol Liginde de yer bulmuştu, gerçi oyuncular yine de teste tâbi tutuluyorlardı. 1990 yılına gelindiğinde IFBB ilk kez Arnold Klasik Ohio'da ilaç testini zorunlu kılarak bu sorunla mücadele etmeyi seçti. Vücut geliştirme ikonu Shawn Ray o yılki yarışmayı kazanmıştı ama test sonuçlarında anabolik steroid çıkınca unvanı elinden geri alınmıştı. Ray ile o yıl unvanından olmasına yol açan test, geri dönüşü için verdiği savaş ve tüm bu olanların onu nasıl daha alçakgönüllü bir adam haline getirişi üzerine konuştuk.

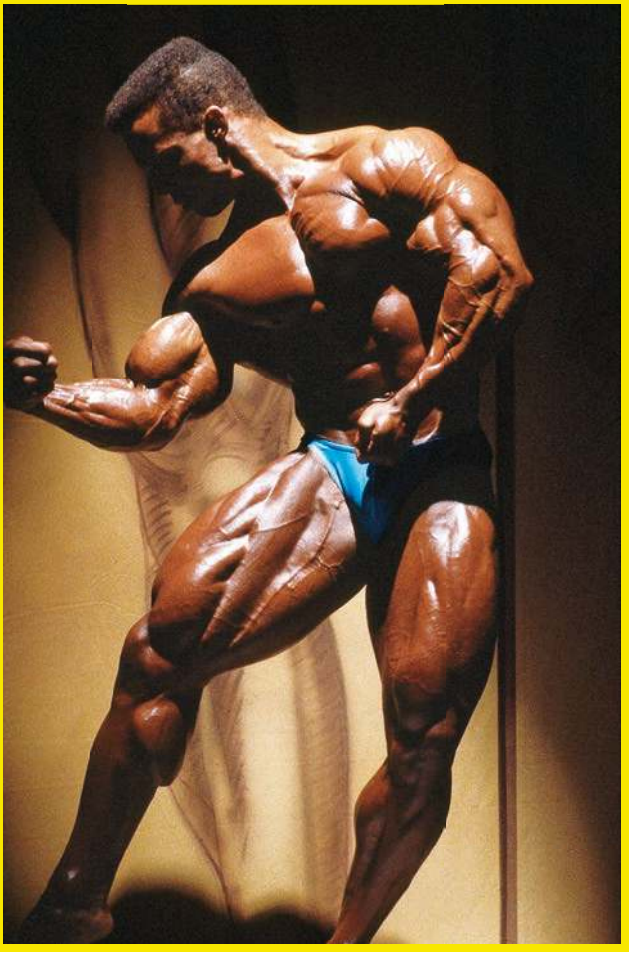
CHRIS LUND



Lee Haney (solda, kırmızılı) 1990 yılında yedi kupayla Arnold ile eşitlik sağladıktan sonra devam etmesi konusunda Ray'i yüreklendirdi.

1988 Mr. O'dan on üçüncü olarak çıkmıştım ve 1989 yılında, yani Arnold Klasiğin ilk çıktığı yılda ara vermiştim. 1989 Mr. O'ya beş hafta kadar kala boynumda bir sinirim zedelendiği için itme, çekme ve kaldırma hareketleri yapamıyordum. Doktora gidiyor, masaj ve elektrik terapisi alıyordum; o zamanın IFBB başkan yardımcısı Wayne DeMilia da doktor raporlarına bakıyordu. "Sözleşme imzaladın. Yarışmıyorsun. Bir yıl açığa alındın" dedi bana. Pro kariyerim aşağı yukarı böyle başladı; 1989 Arnold Klasikte seyircilerle oturmuş Rich Gaspari'nin Robby Robinson'u yenmesini izliyordum. Ertesi yıl Ohio'ya gideceğimi biliyordum. Antrenmana başladım ve yanlış hatırlamıyorsam ilk doping testi yapılan Arnold Klasik yarışmasından iki hafta önce yapılan 1990 Ironman Pro'yu kazandım. Arnold'ı kazandım, 60 bin dolar ve 30 kiloluk Arnold Klasik kupasını aldım. Ondan yükseği yoktu, ta ki bir hafta sonra ilaç testinden kaldığım, hile yaptığım, aldığım kupa ve parayı iade etmek zorunda olduğum ve de hayatı boyunca vücut geliştirici olan, yarışmada ikinci gelen Mike Ashley'nin birinci kabul edildiği haberini alana kadar. Winstrol-V denen su bazlı bir steroid bulunmuş testimde. Mesele şu ki ben o ilacı Aralık 1989'da almıştım ama Mart 1990'da pozitif çıktım. Suda çözünen, çabuk etki eden bir ilaç olduğu için sistemimden çabucak atılacağını zannetmiştim. Neyse, test pozitif çıkınca metanetli olmam gerektiğini düşündüm. Sadece kasın muhafazasını sağlayan bir ilaçtı. Katabolik aşamaya girmek istemiyordum ve anabolik ilaçları bilmeyen çoğu kişi hile yaptığınızı düşünüyor nedense. Tüm vücut geliştiriciler yarışmada ilaç testi olacağı

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: CHRIS LUND; COURTESY OF WEIDER HEALTH & FITNESS; CHRIS LUND; COURTESY OF WEIDER HEALTH & FITNESS



Shawn Ray unvanını kaybedince Mike Ashley (sağda, kırmızılı) Arnold Klasik birincisi olmuştu. İkinci ise Mike Christian (sağ orta) oldu.

SAAT YÖNÜNDE SOL BAŞTAN: COURTESY OF WEIDER HEALTH & FITNESS (2); ZELLER © FITNESS PUBLICATIONS INC., COURTESY OF WEIDER HEALTH & FITNESS

duyurulduktan sonra ilaç almayı kesmişti çünkü tek yapabileceğiniz buydu. Maalesef benim temizlenmem için biraz daha zamana ihtiyacım vardı. En zor olan ise annemin şöminesinin üstünde duran kupayı geri vermekti. Para gelir gider ama o kupanın anlamı başkaydı; benim evimdeydi, benimdi. İade etmek zorunda kaldım. Kefareti olmalıydı.

1990 OLYMPIA'DA Lee Haney Arnold'ın yedi kupa rekoruna yetişmişti. 88'deki on üçüncülükten 90'da üçüncülüğe yükselmiştim ve ilaç testini geçmiştim. Joe Weider bana zam yapmıştı, Vince McMahon'a, "Olmaz Vince, WBF'ye (Dünya Vücut Geliştirme Federasyonu) gelmiyorum, ben burada kalıyorum. Yeni Mr. O ben olacağım" deme şansım olmuştu. Ama bitmemiş işlerim vardı. Ohio'ya geri dönecektim, unvanı alacak ve parayı kazanacaktım. 1991'de geri döndüm ve o sıralar ilaç testini feshetmişlerdi çünkü testi geçemeyen çok atlet vardı. Üçüncü Arnold Klasiği kazanıp 70 bin dolar aldım. O para gitti ama kupam duruyor. Doksanlar farklıydı. Anti-anabolikler hakkında büyük bir hareket vardı ve biz ne

> "1990'DA KAYBETMEM LAZIMDI. NE KUPA NE DE PARA ÖDÜLÜ. ONUN SAYESİNDE DAHA İYİ BİR İNSAN OLDUM BİR BAKIMA."

kadar uğraşırsak uğraşalım insanlara laf anlatamıyorduk. Benim için 1990 Arnold Klasik şampiyonu Mike Ashley'dir çünkü kurallar bunu gösterir. Eğer pozitif çıkarsan elenirsin der kurallar. Bana da olan buydu. 1990'da kaybetmem lazım. Ne para ne kupa ne de göğsümde kızıl bir "X". Geri dönüp '91 yılında kefaretimi ödeyince tezahürat ile destek olan hayranlarım vardı ve onlar sayesinde daha iyi bir adam olmuştum.

GRİL ŞÖLENİ

MEVSİMİ DE OLDUĞUNA GÖRE MANGAL VE GRİLLER YAKILSIN! BESLENME PROGRAMINIZA GÜVENLE EKLEYEBİLECEĞİNİZ LEZZETLİ TARİFLERSE BİZDEN.

YAZAN ROGER LOCKRIDGE FOTOĞRAFLAR BRIAN KLUTCH

Vücut geliştiricilerin antrenmandan daha çok sevdiği şey nedir? Yemek! Bazıları markete gitmeyi salona gitmek kadar seviyor hatta. Ancak sezon dışındayken bazı öğünleri yavan geçirmeniz gerekiyor ve bu noktada elde çok da seçenek olmuyor. Sade tavuk ya da brokoliyle balık yemenin şakası kaç kez yapılmıştır, değil mi? Hem damağımıza hem de kaslarımıza hitap eden bir şeyler fena olmaz o zaman. Ama her mangalda olmaz! Bugün yurtdışında vücut geliştiricilerin beslenme planına fit gelen ızgara ve griller var! Hangisini kullanıyorsanız kullanın sezon dışında midenizi sevindirecek sağlıklı ve lezzetli tarifler hazırladık.

CAJUN KARİDES

Hazırlama süresi: 12 dakika
Pişme süresi: 4 dakika
Porsiyon: 6 şiş

MALZEMELER

41-50 karides (soyulmuş)
½ tk tuz
1 tk biber
1 yk soğan tozu
1 yk paprika
1 tk arnavutbiberi
1 tk kekik
1 tk mercanköşk
½ tk pul biber

HAZIRLANIŞ

1. Grili ısıtın.

2. Karides hariç malzemenin tümünü küçük bir kapta karıştırın.

3. Karidesi kilitli poşete koyup 1 yk hazırladığınız karışımdan koyun. Geri kalanı başka bir yemeğe saklayın.

4. Her bir şişe altışar karides geçirin.

5. Şişleri grile koyun. 2-3 dakika ızgara edin.

6. Pilav ya da makarna ile servis edin.

EGE BURGER

Hazırlama süresi: 15 dakika **Pişme süresi:** 12 dakika **Porsiyon:** 4

MALZEMELER

Burger

450g 90/10 dana kıyma
½ tk mercanköşk
¼ kuru fesleğen
½ tk kuru kekik
¼ tk soğan tozu
¼ tk sarımsak tozu
½ tk tuz
¼ tk biber
1 baş kırmızı soğan
Zeytinyağı
125g lor

Cacık

250g yoğurt
130g salatalık
1 tk kuru dereotu
2 tk taze limon suyu
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Cacık malzemesini bir kapta karıştırın, streçle sarın ve dolaba koyun.

2. Orta büyüklükte bir kapta kıymayı, mercanköşkü, fesleğeni, kekiği, soğan ve sarımsak tozlarını, tuzu, karabiberi karıştırın. Karışımdan dört köfte yapın.

3. Grili ısıtın.

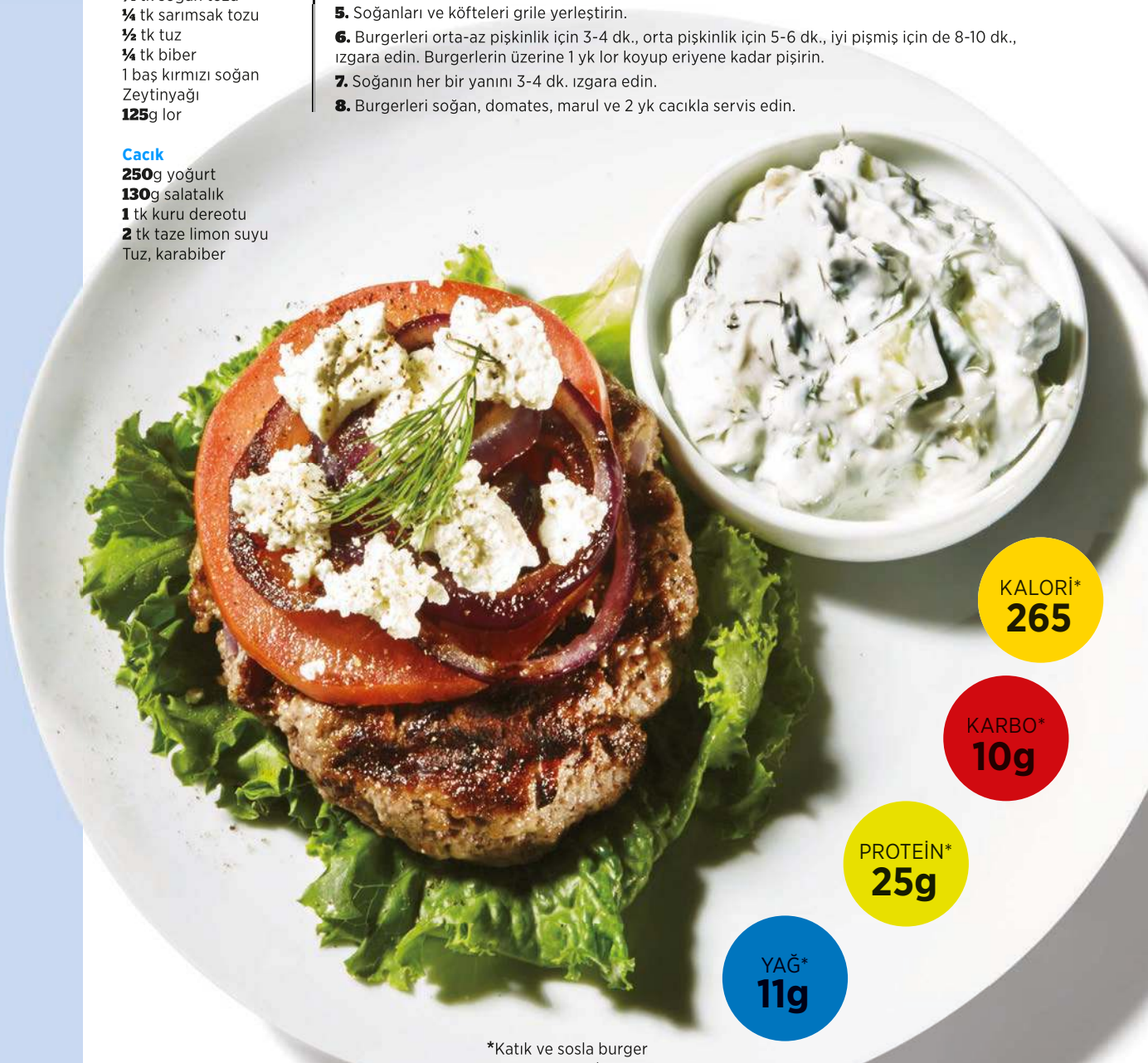
4. Soğanı dört ince parçaya dilip yağlayın.

5. Soğanları ve köfteleri grile yerleştirin.

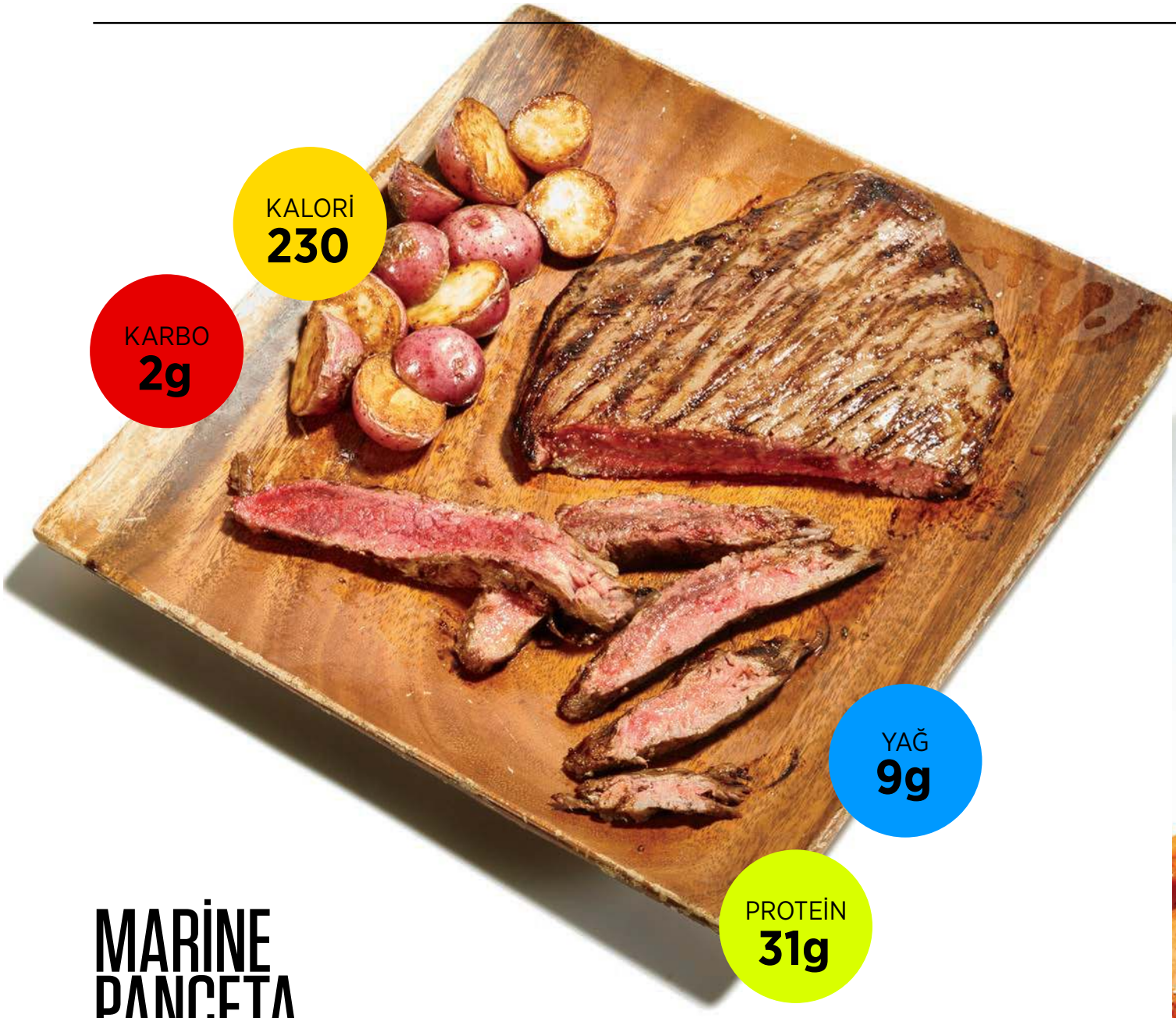
6. Burgerleri orta-az pişkinlik için 3-4 dk., orta pişkinlik için 5-6 dk., iyi pişmiş için de 8-10 dk., ızgara edin. Burgerlerin üzerine 1 yk lor koyup eriyene kadar pişirin.

7. Soğanın her bir yanını 3-4 dk. ızgara edin.

8. Burgerleri soğan, domates, marul ve 2 yk cacıkla servis edin.



*Katık ve sosla burger başına.



MARİNE PANÇETA

Hazırlama süresi: 12 dakika
Pişme süresi: 4 dakika
Porsiyon: 6 şiş

MALZEMELER

1 yk balsamik sirke
1 yk taze limon suyu
½ yk bal
Hardal
½ yk Worcestershire sosu
½ yk kıyılmış sarımsak
¼ tk kuru mercanköşk
¼ tk kuru fesleğen
¼ tk paprika
2 yk zeytinyağı
450g pançeta
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞ

1. İlk 10 malzemeyi bir kapta çırpın. Kilitli poşete dökün.
2. Eti tuz ve karabiberle tatlandırıp kilitle poşete koyun. Poşeti ovarak marine edin. En az yarım saat buzdolabında bekletin.
3. Grili ısıtın.
4. Marine eti grile koyun. Üstüne kapatın.
5. 6-9 dk. ızgara edin.
6. Eti kesme tahtasına koyup 10 dk. dinlendirin.
7. Eti şeritler halinde kesip tercih ettiğiniz karboyla servis edin.

SUPPLEMENTLER.COM OTOMATLARI

Yüzlerce spor salonunda, spor yaparken ihtiyaç duyulan gıdaların tek adresi!

- *Türkiye'nin ilk ve tek sporcu otomatı*
- *Nayax nakitsiz ödeme çözümleri sayesinde kredi kartı ile güvenli alışveriş*
- *60'dan fazla ürün çeşidi*
- *7/24 Kesintisiz hizmet*

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT (348)

SUPPLEMENTLER
.COM

İletişim
Otomat bilgi ve talepleriniz için;
Mail: otomatlar@supplementler.com
Telefon: 444 1 FIT (348)

AKÇAAĞAÇ ŞURUPLU SRIRACHA BALIK FİLETO

Hazırlama süresi: 10 dakika, artı 30 dk marinasyon
Pişme süresi: 15 dakika
Porsiyon: 5

MALZEMELER
2 yk sriracha sosu
2 yk misket limonu suyu
1 yk akçaağaç şurubu
1 yk esmer şeker
1 tk ince rendelenmiş misket limonu kabuğu
½ tk tuz
1300g somon fileto
2 yeşil soğan (ince doğrayın)

HAZIRLANIŞ
1. Grili ısıtın. Sriracha, limon suyu, şurup, şeker, limon kabuğu ve tuzu bir kapta çırpın. Karışımı fırçayla somona sürüp 20 dk. dinlendirin.
2. 15-18 dk. çevirmeden ızgara izleri çıkana dek ızgara edin. Servis etmeden önce yeşil soğan serpiştirin.

KALORİ **185**
KARBO **3g**
PROTEİN **17g**
YAĞ **11g**

OPTIMUM NUTRITION

YENİ TATLAR İLE MAXIMUM YENİLENME

Karşınızda Gold Standard 100% Whey Çikolata Fındık ve Rocky Road!
Spor sonrası yenilenme hiç bu kadar tatlı olmamıştı.

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER .COM

UZAKDOĞU TAVUK BURGER

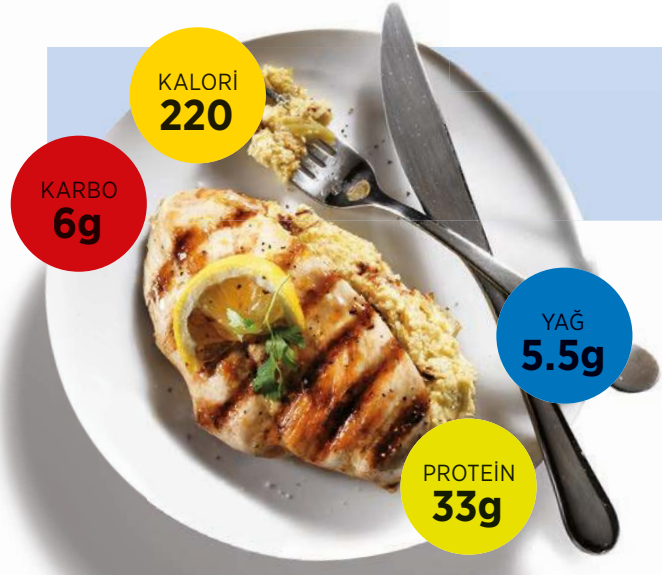
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişme süresi: 5 dakika
Porsiyon: 4

MALZEMELER

450g yağsız tavuk kıyması
1 yk limon suyu
1 diş kıyılmış sarımsak
2 ince doğranmış yeşil soğan
2 yk az tuzlu soya sosu
½ tk toz zencefil
1 yumurtanın akı
4 çok tahıllı hamburger ekmeği

HAZIRLANIŞ

1. Tavuğu, limon suyunu, sarımsağı, soğanı, soya sosunu, zencefili ve yumurta akını büyük bir kapta karıştırın. 1 saat buzdolabında bekletin.
2. Grili ısıtın. Burger köfteleri 5 dk. ızgara edin.
3. Ekmeklerin içine koyup tercih ettiğiniz garnitürle yiyin.



ENGİNARLI TAVUK DOLMASI

Hazırlama süresi: 6 dakika **Pişme süresi:** 5 dakika
Porsiyon: 4

MALZEMELER

400g enginar kalbi (sudan geçirip süzün)
2 yk taze limon suyu
1 tk limon rendesi
2 yk rendelenmiş romano peyniri
1 diş kıyılmış sarımsak
2 yk sızma zeytinyağı
150g kemiksiz derisiz tavuk göğsü
1 tk tuz
¼ tk karabiber

HAZIRLANIŞ

1. Grili ısıtın.
2. Enginarı, limon suyunu ve kabuğunu, peyniri, sarımsağı ve yağı robota atıp karıştırın.
3. Tavuğu kesme tahtasına alın. Keskin bir bıçağın ucuyla göğüsleri yanlamasına kesin (kopacak şekilde kesmeyin).
4. Her bir göğse hazırladığınız karışımın çeyreğini doldurup uçlardan kapatın. Kürdanla sağlamlaştırın.
5. Tavuğu tuz ve karabiberle tatlandırın.
6. Tavuğu grile koyun. 6 dakika ızgara edin.
7. Servis etmeden önce kürdanı çıkartın.

GRİL TÜYOSU

ETİ GRİLDEN ALIP EN AZ 5 DAKİKA DİNLENDİREREK SUYUNUN İÇİNDE YAYILMASINA İZİN VERİN.

YAZAN GREG MERRITT [redacted]

ÖZEL DOSYA

ÇOK GİZLİ

40 vücut geliştirme efsanesinden en duyulmamış antrenman sırları.

[redacted] Bakın, bu çok iyi. Burada verdiklerimiz onların yaptığı ama muhtemelen sizin yapmadığınız şeyler. Yarım yüzyıldan fazla sürede adından söz ettirmiş olan 40 vücut geliştiriciden, ilk Mr. O Larry Scott'tan başarı ibresi hızla yükselen Justin Compton'a [redacted] kadar 40 efsaneden tüyolar topladık. Her ne kadar azca yapılsa ya da konuşulsa da, buradaki hareketler, teknikler ve set-tekrar şemaları bir sürü adamın başarı elde etmesine yardımcı olmuş gizli sırlar niteliğindedir ve siz de kolaylıkla kendi programınıza yedirerek büyüyebilirsiniz. Hafiyeliğe gerek yok. Sırları biz açık ediyoruz.

ÇOK DAHA GÜÇLÜ

ANTİKATABOLİK
VE ANABOLİK ETKİ

1
ÇEVİRMELİ FLYE

[redacted]DB flye hareketinin amacı göğüs kaslarını tümüyle esnetip kasmaktır, ben de bu yüzden her tekrarda dambılları çevirerek hareketten daha çok verim alıyorum. Tepe noktada dambıllar bitişik ve avuçlarım da birbirine dönük oluyor. Dambılları alçaltırken el bileklerimi dışa çeviriyorum ve alt noktada avuçlarım ileri dönük oluyor. Sonra dambılları yukarı kaldırırken de el bileklerimi içe çeviriyorum ki dambıllar tepede birleşince avuçlarım yine birbirine dönüyor. Bu çevirme hareketi her tekrarın tamamında göğüsteki gerilimi arttırıyor." [redacted]

—MUSTAFA MOHAMMAD

2
Boyun (ve çene) antrenmanı

"Boynumu haftada bir ya da iki kez çalıştırıyorum. Boyun makinesinde dört yönün her birine 30-50 tekrarlı birer set yapıyorum (ön, arka, sağ, sol). Bazen sehpaya uzanıp yüzümde 20 kiloluk plaka tutuyorum (altında havluyla) ve başımı 30-50 kez yukarı kaldırıyorum. Başkaca havluya dambıl koyduktan sonra havlunun uçlarından ağzımla çekerken yüzümü yere döndürüyorum ve başımı 30-50 kez arkaya çekiyorum. Bu çene kaslarımı da kuvvetlendiriyor."

–Hidetada Yamagishi

CHRIS LUND

4

SIKI GÖVDE

[redacted] "Bacak ve sırt antrenmanlarından önce bir iki set karın çalışın. [redacted] Böylece merkez pump olmuş olur ve row ya da squat gibi hareketlerde karın gergin kalır. Ben böyle yaparak hem emniyetli çalışıyorum hem de güçleniyorum. ***–TROY ALVES***

3

Kafa izni yok

"Aklınızı sadece sette odaklamak yeterince iyi değil. Her tekrarda ne yapacağınızı zihninizde canlandırmaya çalışın. Ben set aralarında kafa dinlenmesi yapmıyorum mesela. Vücudumu dinlendirirken bile aklım vücudumda. Bir sonraki aşamada ne yapacağımı düşünüyorum, alakasız şeylerle zihnimi meşgul etmiyorum. Zihnen ve bedenen antrenmandayım."

–Frank Zane

5

EKSTREM ESNEME

"Her antrenmanın sonunda ekstrem esneme yapıyorum. Rahatsız olduğunuz noktaya kadar esneyin ve bu pozisyonda 60-90 saniye durun. Acıyor ama fasyanın esnemesi büyümeyi de arttırır. Hareket kabiliyetini ve toparlanmayı da geliştiriyor."
–DAVID HENRY

PAVEL YTHJALL; KEVIN HORTON

6
ONE + TWO LEG PRESS

[redacted] "Quad için yaptığım farklı bir hareket de one-leg press ile birlikte two-leg press hareketi. [redacted] Tek bacakla 12 pres, ötekiyle 12 pres yaptıktan sonra hemen iki bacakla kısa 10-15 tekrar daha yapıyorum ve bütün kanı bu bölgeye topluyorum." —*JAY CUTLER*

7
TERS DROP SET

"Up-the-rack DB lateral yapıyorum. Ara vermeden önce 25, sonra 15, 12 ve son olarak 8 tekrar yaparak piramit uyguluyorum ve hepsinde ağır dambıl kullanıyorum. Ondan sonra 45 saniye dinlenip tekrar ediyorum. Bu dört setlik seansı dörder kez tekrarlayıp toplamda 16 set yapıyorum."
–Melvin Anthony

8 ONE-ARM FLOOR ROW

"Bir bacağımı altına alarak yerde yapıyorum. Alçak seviye kabloya takılmış aparatı kavrıyorum, öne eğiliyorum ve tam esneyerek çekip tam kasılma sağlıyorum. Bu hareket kanatların tümünde tam hareket aralığı sağlıyor ve dış kanatlarımı çok iyi büyüttü."
–Alexander Fedorov

9 SUMO SQUAT

"Squat'ı genelde geniş duruşta yapıyorum, ayak parmaklarımı 45 derece dışa döndürüyorum. Bu da iç ve üst uyluklarım ile kalça kaslarıma daha iyi vuruyor. Kadınlar için harika bir hareket ama erkekler de çok sevecektir."
–Cory Everson

10 CABLE KICKBACK

"Triceps rutinimi kickback ile tamamlıyorum. Bunda da dambıl yerine kablo kullanıyorum çünkü kablo kas üstünde baştan sona baskı yapıyor."
–Sergio Oliva

KEVIN HORTON

3 MATRIX
DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS
NEW FORMULA
Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.
Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.
Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU
BJK 1903
1967
SPORCU GIDASI SPONSORU
HARD LINE NUTRITION
24.100 mg PROTEİN
5.370 mg BCAA
3.430 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
2.000 mg KREATİN MONOHİDRAT
1,4 mg VİTAMİN B6
2300g
259₺
SHAKER HEDİYE
HARD LINE NUTRITION
76+
WHEY 3MATRIX
WHEY CONCENTRATE, ISOLATE & HYDROLYSATE
HIGH PROTEIN SPORTS SUPPLEMENT
24.100 mg PROTEIN
5.370 mg BCAA
3.430 mg GLUTAMINE PRECURSOR
2.000 mg CREATINE MONOHYDRATE
1,4 mg VITAMIN B6
PRE / DURING / POST

11
BICEPS PULLDOWN

"En sevdiğim biceps hareketi bayağı farklı. Düz bir barla yapılan close-grip underhand pulldown hareketi; hareketin tamamında gerilimi korumak için oldukça yavaş indiriyorum. Kanatları değil biceps kaslarını kasmaya odaklanın ve her tekrarın altında kaslarınızı sertçe sıkın." *–MAXX CHARLES*

12
Lying "upright" row

"Upright row hareketini daha katı formda yapabilmek için yatarak yapıyorum. Cable row istasyonundaki sapı tutuyorum. Sonra cable row bench üstüne uzanıyorum ama siz kabloyu alçağa ayarlayıp yere uzanarak da yapabilirsiniz. Bar belimde başlayarak çeneme çekiyorum, tıpkı standing upright row gibi. Hareketi kontrollü ve akışkan bir biçimde yapın. Omuz ve trapezlere iyi vurması için yavaş yapmaya yoğunlaşın." ***–Markus Rühl***

13
Pushdown press

"Close-grip bench press'ten hiç hazzetmemişimdir ama pushdown hareketini öne eğilerek ve dirseklerimi yana açarak yaparsam benzerini yapmış oluyorum. Normal pushdown değil de daha çok baş aşağı pres hareketine benziyor." ***–Evan Centopani***

14
YÜKSEK TEKRAR POWERLIFTING

"Powerlifting geçmişim sayesinde düşük tekrarlı ser-best ağırlık setlerini çok seviyorum. Ama bench press gibi temel hareketleri de bazen yüksek tekrarla yaptığım oluyor. Bench hareketini 25-35 tekrarlı dört set halinde yapıyorum." ***–FRED SMALL***

15
Sissy squat

"Bacak antrenmanının sonunda bacaklarımı patlatmak için üç süper set halinde 30 tekrarlı leg extension ve sissy squat yapıyorum. Sissy squat istasyonunda emniyetli şekilde arkaya yatıp her tekrarda bayağı alçalabiliyorsunuz. Elimde plaka tutarak tekrarları hızlı şekilde yapıyor ve tamamında quad kaslarımı geriyorum. Kanı bu bölgeye toplamak lazım." ***–Branch Warren***

16
Two-way triceps dip

"Sırtım oturağa yaslı ve ileri doğru bakarak 10 tekrar machine dip yapıyorum, ardından ters yöne dönüp 10 tekrar daha yapıyorum. Önden arkaya pozisyon değiştirerek omuzlara yakın olan triceps bağlantısını yoruyorum. Bunlarda tepe noktada tam esnetmek amacıyla tam hareket aralığını hedefliyorum." ***–Phil Heath***

PER BERNAL

17
LEVER ROW [redacted]

[redacted] "Aslında one-arm standing cable 'row' hareketinden bahsediyorum ancak kolumu neredeyse hiç bükmüyorum. Onun yerine dirseğimi kaldıraç gibi geriye [redacted] getirip kalçalarımı döndürüyorum. Tamamında da alt kanatlarıma odaklanıyorum. Kasılma odaklı kısa bir harekettir. Biceps de devreden çıktığı için sadece kanatlar kasılır." ***–BRANDON CURRY***

18
Reverse shoulder routine

"Omuz rutinime arka omza iki hareketle başladıktan sonra iki orta ve iki ön omza ikişer hareketle tamamlıyorum. Bu aslında çoğu kişinin yaptığının tam tersi ama bunu yapanlarda ön omuzlar arkalara nispeten daha gelişkin oluyor. Önden arkaya çalışarak daha bütünlüklü ve dengeli bir omuz geliştirmiş oluyorum."
–Justin Compton

PHOTO CREDIT

19

Concentration curl pre-exhaust

"Bir kolum ötekinden daha kuvvetli olduğundan biceps rutinimin başında concentration curl yaparak güçlü olan kası fazladan birkaç tekrarla önden yormuş oluyorum. Böylece iki kol da yeterince çalışmış ve geri kalan kolum diğerine yetişmiş oluyor."
–Flex Wheeler

20

DIP + PUSHUP

"Göğüs cilasında sadece vücut ağırlığımla dip ve şınav süper seti yapıyorum ve failure oluyorum. Üç süper sette göğsüm tam olarak şişmiş oluyor."
–SHAWN RHODEN

21

HIGH-REP HYPERS

[redacted] "Yarışma öncesinde belimdeki sıra [redacted] şeklini ortaya çıkarmak için her antrenmandan sonra 100 hyperextension (sırt açma) yapıyorum. Bazen hepsini tek sette yapıyorum, bazense 50 tekrarlı iki sette yapıyorum. Nasıl hissediyorsam artık."
–ARNOLD SCHWARZENEGGER

22 CRUNCH PULLDOWN

"Serratus kaslarının işlevi çoktur ama ağırlıklarla en kolay aldığımız işlev kolları baş üzerinden çekip göğüs kafesinin yanlarına getirmektir. Bunun içinse çok iyi bir hareketim var. Baş üzerine ayarladığınız kablo makinesine halat takın. İki ucundan birer elle kavrayın ve halatın sarktığı yerden 60 cm kadar ötede diz çökün. Sonra crunch yapar gibi öne eğilirken halatı straight arm pulldown yapar gibi aşağı çekin; dirsekler kilitli kalsın. Alt noktada halatın uçları kalçalarınızın yanlarında olmalı. Karın ve serratus kaslarınızı sertçe kasın." ***–Franco Columbu***

23 400-REP LEG FINISHER

"Quad cilası olarak set başına yüzer tekrardan dört set leg extension yapıyorum. Çok acıyor ama antrenmandan almam gereken her şeyi de alıyorum." ***–Jason Huh***

24

Reverse hack squat

"Charles Glass bana reverse hack squat yaptırıyor ki quad boyutu ve gelişiminde bayağı fark ediyor. Makineye dönüyorum ve ayaklarımı vücudumla aynı hizada tutuyorum. Daha çok front squat'a benzeyen bu hareket alt quad'ları iyi çalıştırıyor." ***–Dexter Jackson***

25

Calf halves

"Baldırda 30 tekrarlı setler yapıyorum; ilk 10'u yarım tekrar, kalanı ortadan sona 20 tekrar yapıyorum." ***–Larry Scott***

26

EVERY EXERCISE SUPERSET

"Sevdiğim tekniklerden biri de bir hareketin son setini sonraki hareketin ilk setiyle süper set yapmaktır. Antrenmanın tamamında böyle çalıştığım oluyor. Yoğunluğu arttırıp zamandan kazandırıyor." *–TRICKY JACKSON*

27

FLOOR PRESS [redacted]

[redacted] "Floor press, yerde uzanarak yapılan bench press'tir. Tabii ki bu harekette dirsekleriniz sırtınızın daha arkasına geçemeyeceği için kilitlenmeye odaklanılıyor. Ayrıca bacak ve sırt aktivasyonunu da tamamen devreden çıkartıyor. Gerçekten iyi bir triceps hareketidir, gerçi çoğu kişi bunu göğüs çalışırken yapar." ***–JOHNNIE JACKSON***

BILL COMSTOCK: CHRIS LUND

ÖZEL DOSYA

28 [redacted] YAVAŞTAN ALIN

[redacted] "Charles Glass bazen bana hack squat gibi hareketlerde çok yavaş çalıştırıyor. Ağırlığı 10-15 saniyede indirip kaldırıyorum. Çok ağır kaldırmama gerek yok çünkü yavaş yaptığınızda ağırlık bayağı hissediliyor. Kilit nokta doğru hareketi seçmektir. Makineler serbest ağırlığa nispeten daha iyidir. [redacted] Bir de gözcünüz olsa iyi olur çünkü yavaş çalışırken çabucak failure olursunuz."
—GÜNTER SCHLIERKAMP

29
Question mark raise

"Ön ve yan omuzlarda benzersiz bir hareket yapıyorum. Dambıllar kalçalarda, başparmaklarım yukarı dönük başlıyorum. Sonra ağırlıkları önüme yay şeklinde getiriyorum ve dambılları hammer pozisyonunda tutuyorum. Sonra dirsekler omuz seviyesine çıktığında dambılları bir araya getirip el bileklerimi çeviriyorum ve dambıllar kavuştuğunda başparmaklarım aşağı dönmüş oluyor. Kollar soru işareti şeklinde hareket edecekmiş gibi düşünün.
–Mike Matarazzo

30
Jefferson squat

"Jefferson squat eski bir harekettir. Artık pek yapan yok ama bence süper bir hareket çünkü alt vücudu çok değişik çalıştırıyor. Geniş duruş alın ve bir el önünüzde öteki arkanızda barı bacak arasında tutun. Paralelin altına squat yaparken kalça kaslarını sıkın. Barda 10 kilodan fazla plaka kullanmayın ki yeterince derine inebilesiniz. Kilit nokta dizleri dışa itmektir. Böylece kalça kaslarınız aktive olur ve aralıksız baskı altında kalırlar. Bu harekette ne kadar iyi olursam squat'ta o kadar ustalaşıyorum. Kalça, ham ve quad kaslarımı aktive etmeyi öğrendim. Önce Jefferson, sonra adduction yapmak kalça ve kalça bükenlerin gelişiminde çok fark yarattı." ***–Kai Greene***

31
Pec-deck lat contraction

"İç sırtı çalıştırmak için benzersiz bir hareket yarattım. Arkaya bakarak pec-deck makinesine oturuyorum. Sonra kollarımı yere paralel, triceps kaslarımı da kol minderlerine yaslı tutarak kol minderlerini olabildiğince arkaya ittirip kürekkemiklerimi birbirine yaklaştırıyorum. Kısa bir harekettir. Önemli olan üst ve iç sırttaki kasılmayı maksimize etmektir." ***–Toney Freeman***

CHRIS LUND

32
INCLINE PULLDOWN

[redacted] "Bir Charles Glass icadı. Sehpayı pulldown istasyonuna ters şekilde ayarlıyorsun. Sehpanın tepesi pulldown istasyonunun oturağının üzerinde oluyor. Sonra pulldown barını kavrayıp sehpaya uzanıyorsun. [redacted] Muhtemelen doğrulmak zorunda kalacaksınız çünkü barın direkt orta göğse gelmesi lazım. Charles genellikle sehpadan kalkmamam için üstüme bastırıyor. Sonra barı aşağı çekin ve dirsekleri yana açın. Bir pulldown hareketidir ancak aynı zamanda upside-down row'dur."

—DENNIS JAMES

33
STEERING WHEEL RAISE

"Steering wheel raise 20 kiloluk plakayla yapılan front raise'dir ama çevirmeli yapılır. Eller yanlarda başlıyorum ama ağırlığı kaldırırken ellerimi döndürüyorum ki yüksek noktada bir elim diğerinin üstünde oluyor. Her tekrarda çevirdiğim yönü değiştiriyorum. Böylece ön omuzlara daha çok baskı binmiş oluyor."

–FLEX LEWIS

34
The cover-up

"Simetri yaratmak için antrenman yaparken eşofman takımı giyiyorum. Giyinik kalarak vücudumu organik bir bütün olarak çalıştırıyorum. Sadece biceps çalışırken kısa kollu giyiyorum. Biceps kaslarım vücuduma göre geri kaldığı için özel olarak yoğunlaşmak istiyorum. Genel anlamıyla çalışırken kaslarınızı izlemek yerine kaslarınızın çalıştığını hissetmeye odaklanın.

–Chris Dickerson

35
One-arm shrug

"Smith makinesinde one-arm shrug yapıyorum. Çalışan tarafım makineye dönük şekilde ayakta yapıyorum. Her bir yan sağlam şekilde hedeflenmiş ve hareket aralığı uzamış oluyor."

–Grigori Atoyan

ALEX ARDENTI; PER BERNAL

36 [redacted] 1000 TEKRARLI RUTİNLER

[redacted] "Her kas grubunu 1000 tekrar ve hareket başına 200-300 tekrar yapıyorum. Bunu genelde 100 tekrarlı drop setlerde yapıyorum. Mesela bir hareketi 30 tekrar yapıyorum, ağırlığı düşürüyorum, 35 daha yapıyorum, ağırlığı düşürüyorum ve 35 daha yapıyorum. [redacted] Sonra birkaç dakika dinlenip sonraki 100'lü drop sete geçiriyorum. 1000 tekrar tamamlayana dek böyle ilerliyorum. Yüksek ağırlıklar bana yaramıyor. 15 yıl denedim. Eklemlerine fazla baskı biniyordu ve çok iyi hissetmiyordum. Sakın bana sert çalışmıyorsun demeyin. Her kasılmayı ve esnemeyi 1000 kez hissediyorum."—MOE EL MOUSSAWI

37 Safety bar squat

"Güvenlik barı sayesinde daha derine alçalabiliyor ve daha dik durabiliyorum. Bu bar sayesinde barın dengelenmeye ihtiyacı kalmıyor ve elleriniz serbest kaldığı için daha vücudunuzu daha iyi destekleyebiliyorsunuz. ***–Roelly Winklaar***

38 Pullover-and-press

"Bu hareket o kadar eski ki yeni sayılır. Artık kimse yapmıyor neredeyse. 40'lı yıllarda çok popülerdi. Düz sehpaya yatıyorsunuz ve yerdeki barı dar tutuşla kavrıyorsunuz. Pullover yapıyorsunuz, göğse çekiyorsunuz, sonra close-grip bench press gibi yukarı basıyorsunuz. Sonraki tekrar için barı yere koyuyorsunuz. Sırtı ve göğsü ama özellikle de triceps'i çalıştırıyor. Pullover triceps'leri esnetip kasıyor." ***–Rich Gaspari***

39 AĞIRLIKSIZ CALF RAISE

"Baldırda dinlenmeyi asgariye indirin. 10 tekrar standing calf raise yaptıktan sonra 10 tekrar da vücut ağırlığıyla yerden 10 tekrar calf raise yapıyorum, topuklar yere vurduktan sonra asla durmuyorum. Böylece baldırlardaki baskı asla gevşemiyor. Büyük parmaklarınızın üstüne çıkın. Beş süper set boyunca ileri geri gidiyorum, ağırlıklı tekrarlarla toplamda 100 tekrar tamamlıyorum. İlerledikçe ağırlığı azaltabilirsiniz ama baldırlar hiç durmadan çalışsın." ***–Ben Pakulski***

40 SIDE-TO-FRONT RAISE

"DB side lateral ile başlıyorum. Sonra dambılları göğüs önünde kavuşturuyorum. Sonra baş üzerine kaldırıyorum. Tek harekette side lateral ve overhead front raise yapıyorsunuz yani. Side lateral'da front raise'e nispeten daha güçlü olduğum için side lateral hareketine daha çok odaklanıyorum." ***–Eddie Abbew***

SUPPLEMENTLER.COM
MOBİL UYGULAMALARIYLA
HER ZAMAN YANINIZDA!

İSTEDİĞİN ÜRÜNE İSTEDİĞİN ZAMAN ULAŞMAK İÇİN
UYGULAMAYI HEMEN İNDİR

SUPPLEMENTLER .COM

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN
444 1 FIT 348

SÜPRİZ ATLAR

Shawn Roden galibiyetini tekrarlamak, Brandon Curry ise tarihe geçecek bir tahttan etme olayına imza atmaya çalışadursun, bu yılki Mr. O'da hiç beklenmedik etkilere yaratabilecek altı yarışmacı daha var.

YAZAN SHAWN RAY

SHUTTERSTOCK (3)

MULTIPOWER®

Kaslarını yapılandırmaya hazır mısın?

Antrenmandan önce ve sonra alınız.

Gluten içermez

Aspartam İçermez

GMO FREE

GDO İçermez

OVER 40 YEARS' EXPERIENCE
PREMIUM QUALITY

1 kutuda
100 servis

1 serviste
5000 mg Glutamin

1 serviste
6000 mg BCAA

2:1:1
BCAA oranı

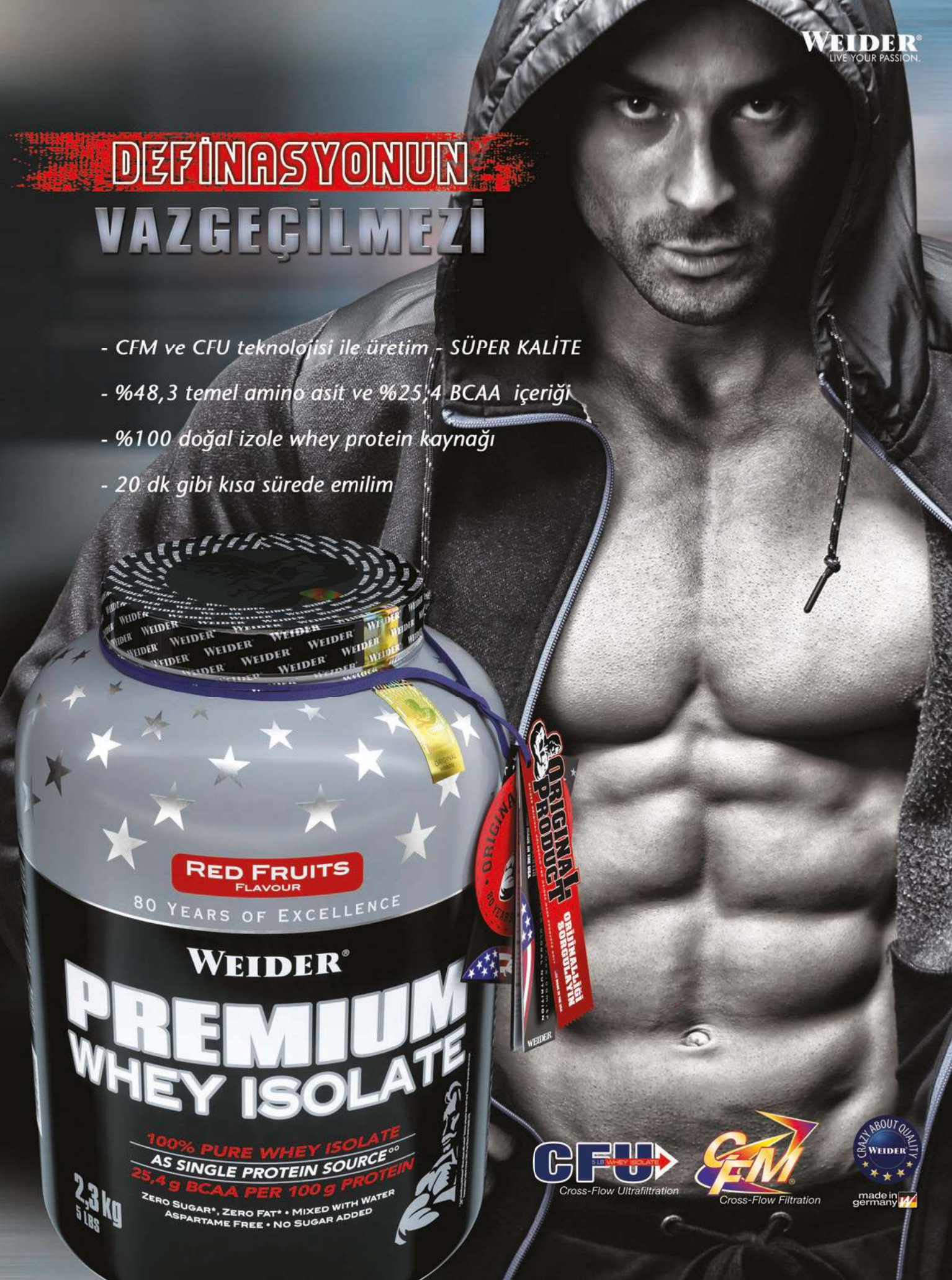
Bizi Takip Edin

www.multipower.com.tr

MADE IN GERMANY

DISTRIBUTED BY

YENİ ELİF
GIDA MAD.SAN.TİC.LTD.ŞTİ.

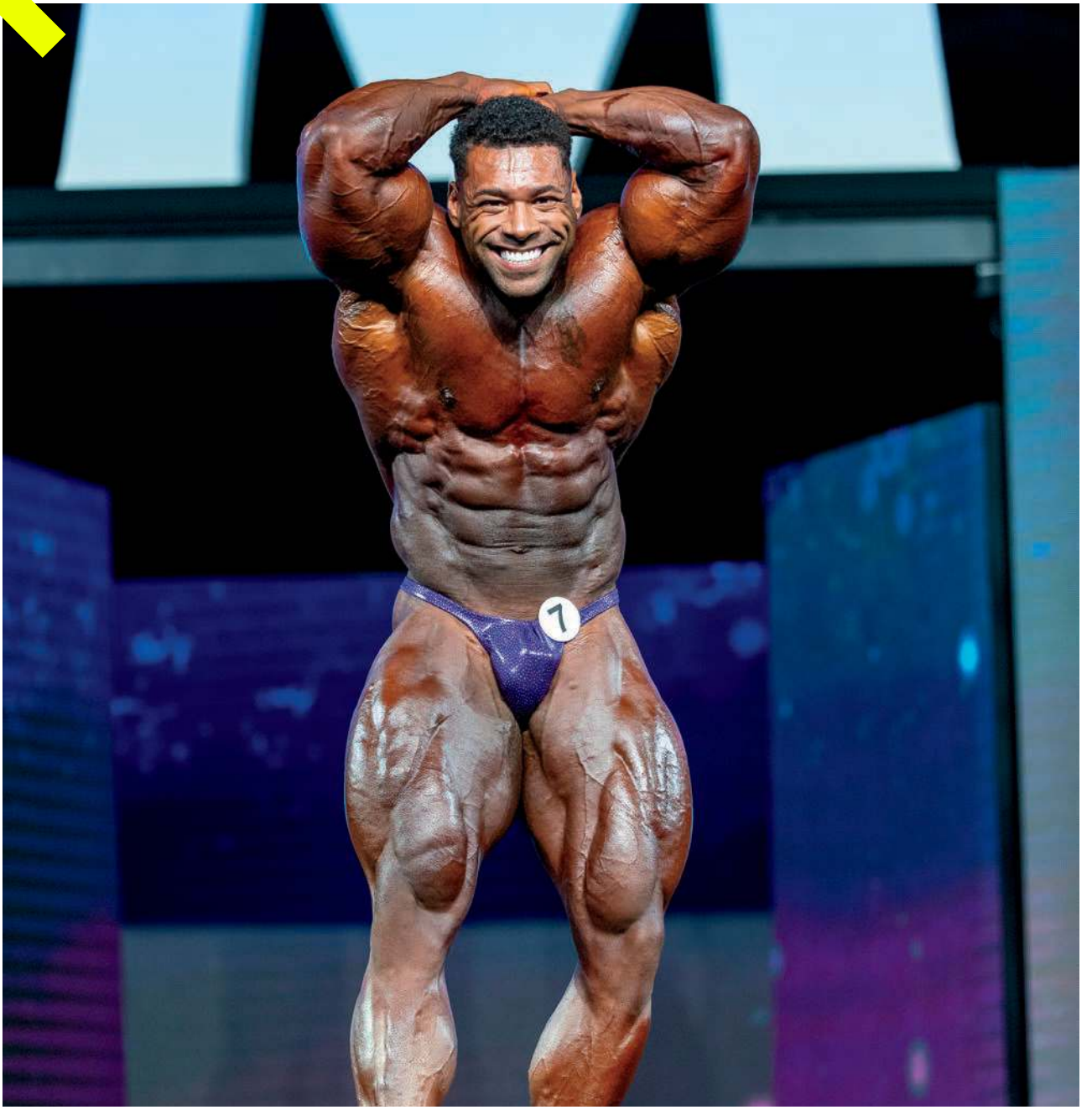

WEIDER
LIVE YOUR PASSION.
DEFİNASYONUN
VAZGEÇİLMEZİ
- CFM ve CFU teknolojisi ile üretim - SÜPER KALİTE
- %48,3 temel amino asit ve %25,4 BCAA içeriği
- %100 doğal izole whey protein kaynağı
- 20 dk gibi kısa sürede emilim
RED FRUITS
FLAVOUR
80 YEARS OF EXCELLENCE
WEIDER
PREMIUM
WHEY ISOLATE
100% PURE WHEY ISOLATE
AS SINGLE PROTEIN SOURCE
25,4 g BCAA PER 100 g PROTEIN
ZERO SUGAR*, ZERO FAT* • MIXED WITH WATER
ASPARTAME FREE • NO SUGAR ADDED
2,3 kg
5 LBS
ORIGINAL PRODUCT
ORİJİNALLİĞİ SORGULAYIN
CFU
Cross-Flow Ultrafiltration
CFM
Cross-Flow Filtration
CRAZY ABOUT QUALITY
WEIDER
made in germany

STEVE KUCLO

Olympia devresinin genç prolarından Kuclo 2019 Arnold Klasikte umulanı beceremedi ve altıncı geldi ama yine de gelişmiş görünüyordu. İlk 10'dan düşeceğini sanmıyorum ancak eğer doğru gelişme gösterir – yani göğsü biraz büyütür, sırtı da biraz parçalarsa – ve beslenmesini de doğru ayara alabilir ise ilk altıya girip birçok insanları şaşırtabilecek çapta bir atlet. *(Bir önceki sayfa)*

NATHAN DE ASHA

Nathan De Asha bir süredir zaten gözde bir atlet. Lou Ferrigno Legacy Pro 2016'yı alan De Asha buradaki tüm adamlardan daha çok potansiyele sahip; ama o sırtı biraz kalınlaştırması şart! Kolları, göğsü, bacakları ve omuzları Olympia seviyesinde. Eğer beslenmesini de eksiksiz takip edebilirse ilk altıya kesin girecektir. De Asha göz ardı edemeyeceğiniz bir adam. Sırada kendini belli etmeyi biliyor.



CHRIS NICOLL

OPTIMUM NUTRITION

KAS GELİŞİMİNİ VE ONARIMINI DESTEKLEYEREK HEDEFLERİNE ULAŞMAK!

20g YÜKSEK PROTEİN | **0.9g** DÜŞÜK ŞEKER | **1.4g** AZ YAĞ

İLK KEZ **SUPPLEMENTLER**'DE

SUPPLEMENTLER .COM

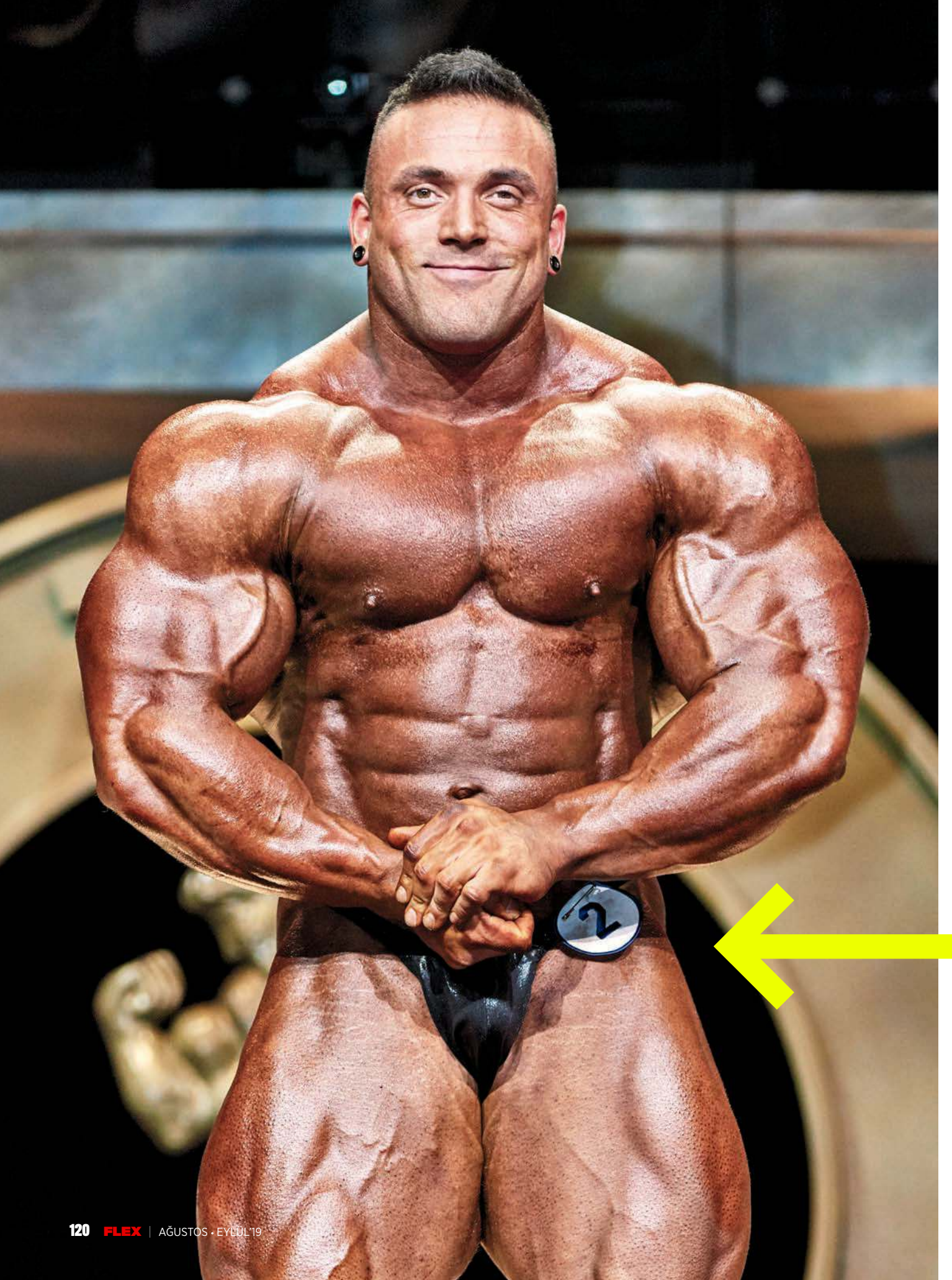
JUAN MOREL

Daha önceleri Mr. O konuşmalarında geçen ve Arnold Klasik Brezilya'nın en yeni şampiyonu Juan Morel hakkında konuşalım biraz. 1,80 m boyuyla vücut geliştirme dünyasının en uzun atletlerinden Juan aslında hep göz önünde oldu. Artık yok dediğiniz anda birden peyda oldu. Bir yıl önce bacaklarını geliştiremedi diye Juan'ı gözden çıkarmıştım. Sırtı da yeterince kalın ve parçalı değildi ama âlemin en iri kollarının çifti onda diyebiliriz. Bacaklarındaki zayıflığı saklamayı biliyor aslında, özellikle de yan göğüs pozunda. Brezilya'dan alnının akıyla çıktı ve Olympia mevzuunda adı geçmezse olmazdı. Eğer o kondisyonda karşımıza çıkarsa ilk altıya girer. Juan'ın meselesi kondisyon tabii çünkü boyu ve ağırlığı taşıması zor çapta. Eğer kondisyonunu geliştiremezse bir tehdit sayılmaz. Ama sahneye fiziği iyi şekilde çıkarsa diğer adamlarla aynı ayarda diyebiliriz. Ancak soru şu: Nisandan Eylüle zirve fizikte kalabilecek mi? Zor ve uzun bir yol bu. Ama daha önce bunu başarmıştı. Yine yapabilir.

CHRIS NICOLL; PER BERNAL

JOSH LENARTOWICZ

Birkaç yarışma kazanmış ve yıl Arnold Klasikte En İyi Poz Ödülünü almış bir adam. Ama aşması gereken göğüs problemleri var ya da bunları çok iyi saklaması şart. Ancak Josh gençliğin avantajına sahip ve hâlâ büyüyüp gelişecek bir potansiyeli var. O yüzden yeni vücut geliştiricileri konuşurken onun bahsi de illa geçer. Ama saat ilerliyor ve bir kendini silkelemesi lazım. Sırtın parçalanması lazım ve o göğsü biraz kabartması şart. Bu işler zaman alacak elbette, hatta yapısal olarak da birkaç ufak kusuru yok değil ama potansiyel var.



PER BERNAL; CHRIS NICOLL

LUKE SANDOE

Sandoe bu yıl Arnold Klasikte üçüncü oldu. Potansiyeli bol ve Josh Lenartowicz gibi birkaç ismi Mart ayında alaşağı etmişliği var. Gelişmeyi sürdürürse o orta karın bölgesine biraz dikkat etmesi gerekiyor. Jüri orta karın bölgesindeki kontrolsüzlükten rahatsız olurlar. Sandoe pozlar arasında gevşiyor bir de. Eğer şu andaki yolda ilerlerse kolları, bacakları, quadları ve kondisyonu onu ilk altıya sokabilir. Üstelik İngiliz, o yüzden Las Vegas'a erken gelip burada da biraz çalışabilir.

AKIM WILLIAMS

Williams yıllardır profesyonel ama genç yarışmacıların hepsinden daha çok kası var. Ama ayrıntı eksik, hatta hiç olmadı ama bu durum yarışmada çok büyük bir eksi demek. Olympia sahnesine çıkmak için 4-6 kilo vermesi lazım. Hiçbir yarışmaya çıkmayan ama Williams kadar kası olan Victor Richards'ı anımsatıyor. Williams'ın potansiyeli var ve bence Eylül ayında sahneden iyi bir sıralamayla inebilir.

SON SET

KAS HABERLERİNDE SON DURAĞINIZ

BİRLEŞİK OTURUM

BİRLEŞİK HAREKETLERİN KOLEKTİF GÜCÜ.

İZOLASYON HAREKETİ Lebron James gibidir. Birleşik hareket ise Steph Curry ile Kevin Durant'ın Klay Thompson ve Draymond Green ile karışımı gibidir. Bir kas grubundan fazlasını aynı anda çalıştırarak tek kasla kaldırabildiğinizden daha yüksek kaldırabilirsiniz. Genel olarak kas grubu ne kadar karmaşık olursa birleşik hareketleri o kadar kolay yaparsınız. Öte yandan, baldır ve biceps gibi daha basit kas grupları en iyi izolasyon hareketleriyle vurgulanır. Ancak biz yine de her kas grubunu takım çalışması stilinde çalıştırmanız için bir kılavuz hazırladık.

▶ **QUADRICEPS** Leg extension, leg adduction ve abduction hareketleri hariç bütün bacak hareketleri zaten birleşiktir. Squat, hack squat, Smith machine squat, leg press ile bu hareketlerin tüm çeşitleri (tek bacakla, ön vb.) glute ve hamsting kaslarıyla birlikte quad kaslarını da çalıştırıyor. Bel ve baldır kasları bile biraz çalışır. Hepsi birleşik hareketlerden oluşan bir quad antrenmanı yapmak kolaydır.

▶ **HAMSTRING** Stiff-leg ve Romanian deadlift ham kaslarının yanı sıra diğer alt vücut kaslarını da hedefler. Gerçi çoğu vücut geliştirici lunge hareketini quad ve glute egzersizi gibi düşünse de, lunge aslında hamstring (ve glute) kaslarını quadlardan daha çok çalıştırır.

BİRLEŞİK PRENSİPLERİ

- Birleşik hareket birden çok kası çalıştırır. Örneğin, overhead press omuz ve triceps kaslarını çalıştırır.
- Birincil kas grubu hareketi üstlenir. İkincil kaslar destek olup bazen sadece hareketin belli bir kısmında ve daha az çalışır.
- Birleşik hareket sayesinde en yüksek ağırlıkları kaldırabilir ve hedeflenen kasa daha sert saldırabilirsiniz. Ancak bu sefer hedeflemek zorlaşabilir. yüklenebilirsiniz. Çok tavsiye edilmese de, bu yöntem tedbirli şekilde yapılırsa çok etkili olabilir.

KEVIN HORTON

▶ **ÜST SIRT** Sırtın karmaşık yapısından ötürü (birçok kas birlikte çalışıp kanat hareketlerinin çoğunda dirsek ve omuz eklemleri de dâhil olur) pullover ve stiff-arm pulldown gibi üst sırt hareketlerinde çok ağır çalışmanız gerekiyor. Barfiks, pulldown ve row hareketlerinin birçok çeşidi birleşik olduğu için sırt rutininiz büyük ihtimal zaten birleşik odaklıdır.

▶ **ALT SIRT** Deadlift, spinal erektörlerle birlikte bir dizi üst ve alt vücut kaslarını da çalıştırır. Good morning ise spinal erektörleri, hamstring kaslarıyla beraber çalıştırır.

▶ **KALF** Tüm baldır hareketleri alt bacakları izole ettiğinden uyluklarla alt bacaklara sağlam

saldırmanız gerekiyor. Bu noktada önerdiğimiz hareket walking calf raise. Dambılları kaldırırken her adımda olabildiğince yükseğe kalkın. Ekstra esneme için bu hareketi merdivende yapın (dambılsız); yukarı çıkarken tabanlarınızın ön tarafını basamakların uçlarına basarak hareket aralığınızı yükseltin.

▶ **GÖĞÜS** Tıpkı üst sırt gibi, göğsü de kolay bir şekilde birleşik hareketlerle çalıştırabilirsiniz. İki farklı eklemi harekete dâhil ettiğinden (omuz ve dirsek), chest press ön omuz ve triceps

BİRLEŞİK TAKTİKLERİ

- Sırt gibi daha karmaşık kas grupları sadece birleşik hareketlerle daha kolay çalıştırılır.
- Biceps gibi tek eklemli kasları birleşik hareketle çalıştırmak zordur.
- Hile, bazı izolasyon hareketlerini birleşiğe dönüştürebilir. Mesela, barbell curl hareketine bacak ve sırt devinimi katarak ikincil kaslara daha çok yüklenebilirsiniz. Çok tavsiye edilmese de, bu yöntem tedbirli şekilde yapılırsa çok etkili olabilir.

kaslarından biraz destek alarak göğüs kaslarına tam saldırır. Dip hareketi de kezalik ancak triceps yerine göğse odaklanmak için biraz öne eğilmeniz gerekiyor. Bunun tersine flye hareketi (ister dambılla, ister kablo veya makineyle) tam izolasyon sağlar.

▶ **OMUZ** Benzer olarak, farklı çeşitlerdeki baş üzerine basma hareketleri ön ve orta omuzlara odaklanır ancak triceps kaslarını da çalıştırır; özellikle de tekrarın üst kısmında. Omuz genişliğinde veya daha geniş tutuşla yapılan upright row orta omuzları hedefler ancak trapez ve biceps kaslarına da vurur. Geniş tutuş row hareketleri arka omuzla birlikte üst sırt ve biceps'e de vurur.

▶ **TRAPEZ** Dar tutuş upright row, orta omuz ve biceps'ten destek alarak trapezlere saldırır. Deadlift hareketinin sadece üst kısmını yaparak da trapezlerinizi çalıştırabilirsiniz; yerden değil raftan alıp setlere diz üstünden başlayın. Power clean de, harekette çalışan bütün kaslardan çok trapezlerde hissettiğiniz birleşik ve balistik bir harekettir.

▶ **KARIN** Plank vücudun birçok bölgesini karınla birlikte çalıştırır. Aynısı barbell rollout ve press situp hareketleri için de geçerlidir.

▶ **TRICEPS** Birleşik bir triceps rutini göğsünkine benzer: pres ve dip. Triceps'e yoğunlaşmak için dar tutuşla pres yapın. İster makinede isterse paralel barla olsun, dip yaparken dimdik durun ve hareketi dirsekleriniz üstünde konumlandırın. Ayrıca ayaklarınızı önünüze ve ellerinizi arkanıza koyarak da sehpa üstünde dip yapabilirsiniz.

▶ **BICEPS** Birleşik hareketlerden oluşan bir rutinle çalıştırması en zor kas grubuna geldik. Yaptığınız bütün curl'ler izolasyondur. Belki de en iyi birleşik biceps çalışması chinup ile olur (alttan tutuş barfiks). Katı bir formda yaparak sırt yerine biceps'e vurmaya çalışın. Ayrıca alttan tutuşla katı pulldown da yapabilirsiniz; hareketin üst kısmına odaklanın yeter (dirsekler arkaya değil aşağı giderken). Üçüncü bir seçenek ise, yüksek ağırlığın yukarı sallanmasında harekete dâhil olan bacak ve bel kaslarını da çalıştıran cheat barbell curl hareketidir.

▶ **ÖN KOL** Reverse curl ve hammer curl alt kollarla birlikte pazuları ve biceps'i çalıştırır. Farmer's walk gibi eski usul hareketler eller ve ön kollarla birlikte diğer kasları da çalıştırır.

CHRIS LUND

BİRLEŞİK PRENSİPLERİ

HAREKET	SET	TEKRAR
Machine Dip	4	10-12
Close-grip Bench Press	4	6-10
Bench Dip	4	8-12
Chinup	4	10-12
Cheat Barbell Curl	4	6-10
Underhand Pulldown	4	8-12

"Kaslarımı gidebileceklerini bildiğim noktaya kadar zorluyorum. Ama antrenmanın geri kalanında iyi performans çıkarmam için enerjimi muhafaza etmem gerektiğini de biliyorum."

JEREMY BUENDIA

DOĞUM TARİHİ Sept. 26, 1990
BOY 1.73 m
KİLO 83 kg (yarışma); 91 kg (sezon dışı)
DOĞUM YERİ Kaliforniya, ABD
YAŞADIĞI YER Kaliforniya, ABD
WEB jeremybuendiafitness.com; Instagram @jeremy_buendia; youtube.com/user/jeremybuendia; Facebook @buendiaproperformance

Vitaminler,
Mineraller ve Doğal
Gıda Takviyeleri
Kendini İyi Hisset
VİTAMİNLER
.COM
VİTAMİNLER | GLUKOZAMİN VE EKLEM TAKVİYELERİ | OMEGA-3 VE BALIK YAĞLARI | BİTKİSEL ÜRÜNLER
ANTİOKSİDANLAR | MİNERALLER | SİNDİRİM ÜRÜNLERİ VE PROBİYOTİKLER
%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ
TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO
KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ
TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA
%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ
/vitaminlercom
/vitaminlercom
/vitaminler
444 1 FIT (348)
www.vitaminler.com

SPORCU 1 GIDASINDA
TÜRKİYE'NİN 1 NUMARASI
SUPPLEMENTLER.COM

%100 ORİJİNAL ÜRÜN GARANTİSİ

TÜM SİPARİŞLERDE ÜCRETSİZ KARGO

KAPIDA ÖDEME SEÇENEĞİ

TÜM SİPARİŞLER AYNI GÜN KARGODA

%100 GÜVENLİ ALIŞVERİŞ

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT
3 4 8

SUPPLEMENTLER .COM

• **ADANA** Optimum AVM • **ANKARA** Ankamall AVM | Cepa AVM | Panora AVM | Tunalı Hilmi Caddesi • **ANTALYA** Migros AVM TerraCity AVM • **BURSA** Zafer Plaza • **ESKİŞEHİR** Espark AVM • **İSTANBUL** Akasya AVM | Ataşehir | Bağdat Caddesi | Bakırköy Beşiktaş | Beylikdüzü Migros AVM | Cevahir | City's AVM | Demirören AVM | Etiler | İstinye Park | Kanyon | Mall of İstanbul Meydan İstanbul | Orjin Maslak | Pendik | Trump | Vadistanbul • **İZMİR** Alsancak | Optimum | MaviBahçe • **KOCAELİ** İzmit • **MERSİN** Yenişehir • **MUĞLA** Bodrum Midtown AVM • **SAMSUN** Piazza AVM